eload24

Mit Gemüse heilen

Anne Backer

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

Rubrik	**Gesundheit**
Thema	**Gemüse**
Umfang	**112 Seiten**
eBooklet	**00711**
Autor	**Anne Backer**

Die Natur liefert eine Vielzahl köstlicher Heilmittel ganz ohne negative Nebenwirkungen. Mit dem richtigen Wissen kann Gemüse gezielt zur Vorbeugung und Behandlung vieler Krankheiten eingesetzt werden.



eload24

Mit Gemüse heilen

Anne Backer

eload24 AG
Blegistrasse 7
CH-6340 Baar

info@eload24.com
www.eload24.com

Inhalt

Mit Gemüse heilen und Krankheiten gezielt vorbeugen

Mit diesem eBooklet verschaffen Sie sich einen schnellen Überblick über die heilende Wirkung von Gemüse. Die Natur liefert eine Vielzahl köstlicher Heilmittel ganz ohne negative Nebenwirkungen. Pflanzen produzieren Biostoffe, die das Immunsystem stärken und den Körper vor schädlichen Umwelteinflüssen und Infektionen schützen. Mit dem richtigen Wissen können Sie Gemüse gezielt zur Vorbeugung und Behandlung vieler Krankheiten einsetzen.

Wussten Sie eigentlich, dass Sie mit Kohl den gefährlichen Krebszellen auf natürlich Weise gezielt vorbeugen können? Lesen Sie in diesem eBooklet, wie Sie

- Ihr Immunsystem mit Gemüse stärken
- Krankheiten mit den Kräften der Natur sicher abwehren
- Erkrankungen mit Gemüse effektiv bekämpfen

Agar-Agar

Agar-Agar ist ein Pulver, welches aus verschiedenen Rotalgen-Arten gewonnen wird. Die Bezeichnung stammt aus dem malaiischen Sprachraum und bedeutet „gelierendes Lebensmittel aus Algen".

Heilwirkung: Hilft als mildes Abführmittel bei Verstopfung, wirkt entzündungshemmend, neutralisiert Darmgifte im Nahrungsbrei, kräftigt Leber und Lungen, unterstützt bei Maßnahmen zur Gewichtsreduzierung.

Verarbeitung: In siedendem Wasser löst sich das Algenpulver auf, in kaltem Wasser quillt

es. Wenn die heiße Lösung abkühlt, bildet sich (je nach eingesetzter Menge) eine mehr oder weniger feste Gallerte. Die Gelierkraft aus Agar-Agar ist bedeutend höher als die der aus tierischem Ausgangsmaterial erzeugten Gelatine: ½ Teelöffel Agar-Agar entspricht etwa vier Blatt Gelatine.

stop Agar-Agar eignet sich nicht für die Verarbeitung von Lebensmitteln, die Obst- oder Essigsäure enthalten, oder für Lebensmittel, die reich an pflanzlicher Oxalsäure sind (z.B. Spinat, Rhabarber, Mangold, Sauerampfer, Schokolade, schwarzer Tee). Wer unter Durchfällen leidet, sollte Agar-Agar eher nicht verwenden.

Artischocke

Artischocken waren schon in der Antike als Nähr- und Diätpflanze bekannt. Plinius der Ältere beschrieb sie als Nahrung der Reichen. Im Mittelalter wurde die Heilwirkung der Blätter bekannt und gegen Leberunterfunktion, Gallenstörung und zur Regenerierung der Verdauungsorgane eingesetzt.

Artischocken sind rundlich, violett oder grün und wiegen 150 bis 500 Gramm. Sie bestehen aus einem fleischigen Boden, dem wertvollsten Teil des Blütenkopfes, und den dachziegelartig übereinander liegenden Hüllblättern. Diese Blätter weisen am unteren Ende fleischige Verdickungen auf, die (wie auch der Boden) verzehrt werden.

Artischocken enthalten das Kohlenhydrat Inulin und den Bitterstoff Cynarin, Eiweiß,

Kalzium, Eisen, Provitamin A und Vitamin B1. Die Stärke Inulin wird beim Kochen zu Fruchtzucker und kann (wichtig für Diabetiker) ohne das Hormon Insulin abgebaut werden.

Insbesondere im Spätherbst und im Spätfrühling kann man Artischocken bei den Gemüsehändlern erwerben. Es werden mehrere Sorten verkauft, die nach der Farbe (hellgrün, grün, violett) unterschieden werden. In Deutschland sind diejenigen besonders gefragt, die grün, groß (etwa 500 g schwer) sind und einen möglichst breiten, fleischigen Boden haben. Sie stammen vorwiegend aus der Bretagne. Artischocken werden nie roh, sondern immer nur in gekochtem oder geschmortem Zustand gegessen.



Artischocke – eine delikate Blütenknospe

Heilwirkung: Die Blätter erneuern die Leberzellen und fördern die Fettverdauung. Sie lindern Leberschwellung und Gelbsucht, steigern die entgiftende Arbeit der Leber und können Gallensteine verhindern, da der Gallenfluss gefördert wird. Dieser bewirkt, dass der Cholesterinspiegel gesenkt und das Blut gereinigt wird. Kann auch gegen Migräne wirken, denn Migräneanfälle können vielfältige

Ursachen haben. Artischocken sind verdauungsfördernd, appetitanregend und magenstärkend.

Verarbeitung: Verwendet werden die frischen Blätter, der Frischpflanzenpresssaft und der Trockenextrakt. Zur Lipidsenkung kommen nur Fertigarzneimittel in Form von standardisierten Extrakten zur Anwendung.

Zum Abkochen nimmt man häufig Salzwasser mit Zitronensaft. Zum Verzehr eignen sich die fleischigen Basen der Hüllblätter und die von den Blüten (Heu) befreiten Böden.

Der Geschmack kann als feinherb bis zartbitter bezeichnet werden. Die Bekömmlichkeit ist gut, zumal eine günstige Wirkung auf den Magen, Leber und Galle zu verzeichnen ist.

stop Nicht verwendet werden sollten Artischocken bei Gallenwegsverschluss, bei Gallensteinen (Gefahr von Koliken) und bei Allergie gegen Artischocken und andere Korbblütler. Stillende Mütter sollten keine Artischockenblätter einnehmen, da sie die Milchbildung hemmen können. Wird der Stuhl nach Artischockeneinnahme gelb, sollten Sie besser auf Löwenzahn umsteigen.

Bärlauch

Bärlauch ist ein ausdauerndes Zwiebelgewächs mit 20-50 cm hohen Blättern. Bärlauch findet man an schattigen, feuchten Plätzen, zum Beispiel auf Wiesen und Hängen an Waldrändern. Er blüht von etwa Mitte Mai bis Juni. Die Blätter sollen vor der Blütezeit gepflückt werden, denn nur die frischen, grünen Blätter haben die hervorragende Heil-

wirkung. Sie enthalten Vitamin A, B1, B2, C, Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium, Mangan, Natrium, Kobalt, Kupfer, Zink, Molybdän, Selen, Phosphor, Niacin, ätherische Öle, Chlorophyll, Biokatalysatoren, Aminosäuren, schwefelhaltige Stoffe und Alicin. Es sind die ätherische Öle, die aus Schwefelverbindungen bestehen, die den typischen Knoblauchgeruch des Bärlauchs ausmachen. Die Ausscheidung der Duftstoffe, die mehrere Tage dauern kann, geschieht über den Darm und die Niere, aber auch über die Haut und zu 10 Prozent über die Lunge.



Bärlauch wird auch „Waldknoblauch" oder „wilder Knoblauch" genannt.

Heilwirkung: Bewährt hat sich Bärlauch zur unterstützenden Behandlung bei chronischen, stoffwechselbedingten Hauterkrankungen. Dafür wird er vor allem als entgiftende und regenerierende Frühjahrskur eingesetzt, da er die Verdauung, den Gallenfluss und den Stoffwechsel anregt.

Auch zur Darmsanierung wird Bärlauch empfohlen. Sein Inhaltsstoff Allicin wirkt stark antibakteriell auf krankmachende Keime und unterdrückt zugleich die fäulnis- und gärungsverur sachenden Bakterien. Bärlauch ist auch nach einer Antibiotikabehandlung sehr zu empfehlen.

Die positive Wirkung des Bärlauchs auf die Blutgefäße kommt der des Knoblauchs gleich. Bärlauch wird zur Vorbeugung und Therapie bei altersbedingten Gefäßerkrankungen eingesetzt, bei Bluthochdruck und Arteriosklerose mit all ihren Folgeerscheinungen. Die Blutgefäße werden erweitert und entkrampft, der Blutdruck gesenkt, allerdings erst nach längerer Anwendung. Bärlauch verhindert auch, dass sich Cholesterin an den Gefäßen ablagern kann.

Auch bei Bronchialerkrankungen hat Bärlauch eine bronchienentspannende und keimhemmende Wirkung, denn das ätherische Öl wird zu 10 Prozent durch die Lunge ausgeschieden.

Durch seinen hohen Eisen-, Magnesium- und Chlorophyllgehalt wirkt er blutbildend und hat eine unterstützende Heilwirkung auf das Herz- und Kreislaufsystem.

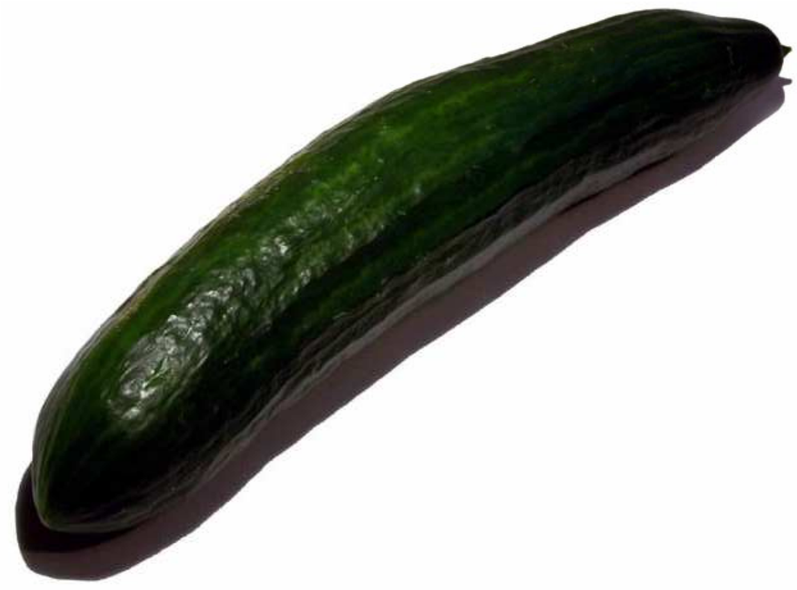
Verarbeitung: Frische, klein gehackte Bärlauchblätter verfeinern den Geschmack von Speisen vortrefflich. Das reichliche Chlorophyll in den Blättern verhindert den unangenehmen Geruch nach dem Essen. Sie können Bärlauch auch als Suppe zubereiten.

Bittergurke, Bittermelone oder Balsambirne (Momordica charantia L.)

Die Bittermelone entstammt der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Sie ist eine einjährige Ranke, deren Blätter dem Wein ähneln, jedoch kleiner sind. Die hübschen, kleinen, gelben Blüten tragen fünf Blütenblätter. Die Frucht gleicht einer warzigen Gemüsegurke. Unreif ist sie grün, reif wird sie gelb-orange und platzt schließlich entlang

dreier Längsnähte auf, um die Samen freizugeben. Medizinische und kulinarische Verwendung findet die unreife Frucht.

Die Balsambirne wird in so gut wie allen tropischen Ländern angebaut. Sie ist dort sowohl geschätztes Gemüse als auch bewährte Heilpflanze.



Bittergurke für Leber und Nieren

Heilwirkung: Die Bittergurke enthält unter anderem eine Gruppe von Saponinen, die unter dem Namen Charantin zusammengefasst werden, insulinähnliche Peptide sowohl als auch Alkaloide. Diese Wirkstoffkombination regt die Produktion von Beta-Zellen im Pankreas an und senkt nachweislich die Zuckerkonzentration im Blut und Harn.

Sowohl die Blätter als auch die unreifen Früchte können getrocknet und als Tee zubereitet werden. Im Allgemeinen werden die getrockneten Früchte vorgezogen, da ihnen eine bessere Wirksamkeit bescheinigt wird.

Anwendungsgebiete: Diabetes vom Typ II. Die regelmäßige, tägliche Einnahme von etwa drei Gramm getrockneter Balsambirne als Nahrungsergänzung in Form eines Tees führt bei über 80 Prozent der Betroffenen zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels. Dies er-

möglicht es, die Diabetesmedikamente nach Absprache mit dem Arzt zu reduzieren, in einzelnen Fällen sogar ganz auf diese Medikamente zu verzichten.

Neben dem Hauptanwendungsgebiet, dem Diabetes, wurde eine das Abwehrsystem stärkende Wirkung nachgewiesen; daher wird die Balsambirne auch als Nahrungsergänzung bei Infektionen, Krebserkrankungen und AIDS/HIV eingesetzt, wo sie antibakteriell und antiviral wirkt.

Ein weiteres, wichtiges Anwendungsgebiet stellt die Behandlung von Übergewicht dar. Durch die Umstellung des Kohlenhydratstoffwechsels werden Kohlenhydrate effektiver verwertet. Dieser Effekt führt oft zu einer wöchentlichen Gewichtsreduktion von etwa einem halben Kilo.

Eine Zahl weiterer Anwendungsbereiche wird aus der Volksheilkunde verschiedener Länder berichtet: Erkältungen, Husten, Hautkrankheiten, besonders Akne und Psoriasis, sind häufig genannte traditionelle Anwendungsgebiete, aus denen über gute Heilerfolge berichtet wird.

Es wird häufig davon berichtet, dass sich das Allgemeinbefinden bereits vor den Laborwerten deutlich verbessert. Häufig werden z.B. eine verbesserte Verdauung und ein deutliches Nachlassen von Einschlafstörungen wahrgenommen. Auch Durchblutungsstörungen und Harndrang normalisieren sich. Bis zum Einsetzen spürbarer Wirkungen vergehen mindestens sieben Tage, manchmal dauert es bis zu drei Wochen, bis eine deutliche Wirkung eintritt. Wichtig ist die regelmäßige, tägliche Einnahme!

Verarbeitung: Die frische Bittergurke waschen, halbieren und die unreifen Früchte entkernen. Der bittere Geschmack verliert sich, wenn die halbierten Früchte kurze Zeit in Salzwasser gelegt werden. Die Bittergurke können Sie blanchieren oder zu Fleisch- und Fischgerichten dünsten. Sie kann auch eingelegt als Pickles genossen werden. Junge Sprossen und Blätter werden wie Spinat zubereitet.

stop Die Balsambirne sollte während der Schwangerschaft und der Stillzeit nicht eingenommen werden. Da die Balsambirne den Blutzuckerspiegel deutlich senken kann, darf sie bei Vorliegen einer Hypoglykämie (stark erniedrigte Blutzuckerwerte) nicht angewandt werden.

Als Tee übergießen Sie etwa 3 Gramm der getrockneten Früchte mit 0,5 Liter kochendem Wasser und lassen ihn sechs Minuten ziehen. Über den Tag verteilt zu oder nach den Mahlzeiten trinken. Der Tee schmeckt bitter, aber man gewöhnt sich daran.

stop Die Dosis ärztlich verschriebener Antidiabetika sollte nicht selbstständig verringert werden. Eine solche Dosisreduktion sollte nur nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt und unter seiner Kontrolle vorgenommen werden. Die Balsambirne besitzt nach derzeitigem Kenntnisstand alleine für sich, also ohne weitere schulmedizinische Medikamente, eingenommen bei schweren Infektionen, Krebs oder AIDS/HIV keine ausreichende Wirkung. Als Nahrungsergänzung mit ausgeprägt immunstimulierender, antiviraler und antibakterieller Wirkung vermag die Balsambirne jedoch andere Behandlungsme-

thoden bei diesen Erkrankungen effektiv zu unterstützen.

Bleichsellerie (Stangensellerie)

Die kräftigen, gerippten, fleischigen Blattstiele und Blattscheiden, die in aufrechten Bündeln bis zu 30 cm hoch wachsen, sind Markenzeichen des Stangenselleries. Im Gegensatz zu seinem „Bruder", dem Knollensellerie, besitzt er nur eine magere Wurzel, keine Knolle. Im Geschmack sind sich die beiden Selleriegeschwister sehr ähnlich, Staudensellerie schmeckt allerdings fruchtiger, knackiger und zart würzig. Je nach Sorte ist Sellerie grün, weißlich oder gelb gefärbt. Die Stangen enthalten Kalium und Kalzium, wenig Kalorien und einen hohen Anteil an ätherischen Ölen, Apiin (Flavonglycosid), Bitterstoffe, Vitamin C und Niacin, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen.

Info: Essbar sind Blätter und Blattstiele, der Geschmack ist würzig und erfrischend.



Vor allem in den englischsprachigen Ländern ist Bleichsellerie eine beliebte Gemüseart.

Heilwirkung: Durch den hohen Gehalt an ätherischen Ölen, Vitaminen und Mineral-

stoffen ist er für die Gesundheit sehr förderlich. Sellerie kommt in der Naturmedizin zum Einsatz beispielsweise, um den Gallen- und Speichelfluss anzuregen und um die Verdauung zu fördern. Sellerie gilt auch als Aphrodisiakum, da Phermonen (Sexuallockstoffe) nachgewiesen wurden. Diese Inhaltsstoffe sind jedoch in so geringen Konzentrationen vorhanden, dass die aphrodisierende Wirkung sich wohl in Grenzen hält.

Verarbeitung: Bleichsellerie kann gekocht, gedünstet, geschmort oder gebacken zubereitet werden. Sie können die Stangen auch roh genießen oder klein geschnitten als Salat zubereiten.

tipp Einfach die Stangen waschen und weiterverarbeiten.

Blumenkohl

Blumenkohl stammt von einer wilden Kohlart ab, die an den Mittelmeer- und Westküsten Europas heimisch ist. Die bemerkenswerte, schöne Formgebung des Blumenkohls ist nichts anderes als der fleischig verdickte, noch nicht voll entwickelte Blütenstand, vorerst noch ohne Blütenknospenanlagen. Dies ist das optimale Erntestadium, in dem die „Blume" nur wenige Tage verharrt. Dann strecken sich die Blütenstandäste und wölben sich hervor – der Kopf wird grießig und locker. Da diese Entwicklung in einem Bestand unterschiedlich schnell erfolgt, wird täglich geerntet. Der eigentlich elfenbeinfarbene Blumenkohl wird in Deutschland weiß bevorzugt, was durch Einknicken der Hüllblätter oder durch kurzzeitiges Abdecken mit Folie zum Abschirmen gegen Licht erreicht wird. Die Farbveränderung hat allerdings auf Qualität

und Nährwert keinen Einfluss. Die heimische Saison dauert von Mai bis November mit Ernteschwerpunkten im Frühsommer und Herbst.



Feine Röschen voller Geschmack

Heilwirkung: Wegen seiner zarten Struktur ist Blumenkohl besonders leicht verdaulich und eignet sich hervorragend auch als Kranken- und Schonkost. Er enthält wenig Kohlenhydrate, dafür aber wichtige Mineralstoffe, besonders Kalium fürs Herz sowie sehr viel Vitamin K, das für die Blutgerinnung wichtig ist, und darüber hinaus verhältnismäßig viel Vitamin C. Mit einer 200-g-Portion Blumenkohl ist der Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt.

Blumenkohl beinhaltet eine leicht auswertbare Stärke. Als Abendmahlzeit fördert er die nächtliche Regeneration von Körperzellen und Gehirn, ist durch das Anti-Thrombose-Vitamin K eine unterstützende Hilfe, um die Blutgerinnungsfaktoren im physiologischen Gleichgewicht zu halten. Er unterstützt die Regeneration der Darmschleimhaut, fördert den Heilungsprozess bei Gastritis und Magen-Darm-Geschwüren sowie die wichtige Herz-, Kreislauf- und Nierenfunktion. Er gilt als Aufbaugemüse während oder nach Krankheiten. Blumenkohl wirkt entwässernd, hilft bei Nieren- und Blasenproblemen, unterstützt Maß-

nahmen zur Gewichtsabnahme. Er kurbelt die Blutbildung an, wirkt blutdrucksenkend und kräftigt das Immunsystem.

Verarbeitung: Vor der Verarbeitung sollte der Blumenkohl gut gewaschen werden. Um eventuell vorhandene „Mitbewohner" zu entfernen, legt man den Blumenkohl gegebenenfalls mit dem Strunk nach oben für ein paar Minuten in kaltes Salzwasser. Käfer und kleine Mitbewohner werden so zum Verlassen ihrer Behausung veranlasst.

Die Rezepte sind äußerst vielfältig. Blumenkohl kann roh mit Zitrone, frittiert, heiß als Gemüse, aber auch als Salat gegessen werden. Er wird am besten im Dampf oder wenig Wasser gegart und nur mit Salz und Muskatnuss gewürzt. Das Blumenkohlkochwasser nicht weggießen, denn es enthält viele Spurenelemente.

Zum Garen lässt man die Blume ganz oder man zerteilt sie in Röschen. Wird der Blumenkohl im Ganzen gegart, sollte der Strunk kreuzweise eingeschnitten werden, damit er gleichzeitig mit den Röschen gar wird. Etwas Zitronensaft im Kochwasser mindert den Kohlgeruch und bewahrt die weiße Farbe des Blumenkohls. Frisch gemahlener Muskat passt als apartes Gewürz. Die Stängel und die nicht zu harten Blätter kann man ohne Bedenken mitgaren; sie ergeben eine wohlschmeckende, vitaminreiche Beilage.

tipp

Das im Blumenkohl enthaltene Vitamin B5 ist sehr säureempfindlich. Vermeiden Sie daher übermäßig viel Essig und Zitronensaft am Blumenkohl.

Info Wurde der Blumenkohl nur wenig gedüngt und wenig mit Spritzmitteln behandelt, wird er zarter. Hier lohnt es sich, Bio-Blumenkohl zu kaufen, auch wenn er manchmal kleiner ist.

Info Kaufen Sie Blumenkohl mit den Blättern. An den Blättern erkennen wir, ob er frisch ist, und aus den Blättern lassen sich vitamin- und kaliumreiche Brühen herstellen.

tipp Blumenkohl ist kein Lagergemüse. Er hält sich am besten, wenn er ungewaschen als ganzer Kopf (evtl. im gelochten Folienbeutel) im Gemüsefach des Kühlschranks oder lichtgeschützt im kühlen Keller aufbewahrt wird. Wie bei Kohlrabi sollten die grünen Blätter entfernt werden, da sie dem Gemüse Feuchtigkeit entziehen.

stop Bei zu langer Lagerung beginnt Blumenkohl zu riechen. Blumenkohl ist ein ethylenempfindliches Gemüse, deshalb sollte er nicht gemeinsam mit Früchten gelagert werden, die viel Ethylen (Reifegas) abgeben, wie z.B. Äpfel, Pfirsiche und Pflaumen. Wer ganz sicher gehen will, prüft den Geruch des Blumenkohls am abgeschnittenen Strunk: riecht er unangenehm, ist vom Kauf abzuraten.

Bohnen

Es gibt viele verschiedene Sorten. Eine kleine Auswahl wäre beispielsweise: Stangen-, Kletter-, Busch-, Prunk-, Feuer-, Lima-, Mond-,

Dicke-, Indianer-, Reis-, Spargel-, Butter-, Kidney- und Mottenbohne.

Die Bohne zählt in vielen Ländern zu den Grundnahrungsmitteln. Sie gehört, wie auch die Linse, zu den Hülsenfrüchten. In Südamerika, Afrika und Asien gehören die Hülsenfrüchte zu den wichtigsten Eiweißlieferanten. Für rund 600 Millionen Inder sind sie vom Speiseplan nicht wegzudenken. Weltweit werden jährlich etwa 150 Millionen Tonnen angebaut.

Bohnen sind reich an Eisen, Kalzium, Kalium, Vitamin C, Vitamine Nicotinsäure und Pantothensäure sowie verschiedenen B-Vitaminen. Ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen sowie ihr Reichtum an Nukleinsäuren und Eiweiß machen sie zum Heilmittel.

Wie in vielen Bohnen findet sich auch in den Gartenbohnen (Busch- und Stangenbohnen) das giftige Glykosik-Phasein. Bohnen sollten deshalb nie roh gegessen werden. Durch Kochen oder Milchsäuregärung wird das Phasein zerstört.



Bohnen stammen ursprünglich aus den Anden.

Die fadenfreien grünen Brechbohnen gibt es vorwiegend in den Sommermonaten.

Heilwirkung: Bohnen gelten als Vorbeugemittel gegen Darm- und Kreislaufbeschwerden. Sie helfen gegen Leber-, Nieren- und Blasenleiden. Bohnen wirken entwässernd und vitalisierend.

Die Nicotinsäure fördert die Blutbildung, die Pantothensäure wirkt beruhigend. Grüne Bohnen enthalten nur kleine Mengen pflanzliches Eiweiß; der Gehalt in Trockenbohnen ist dagegen sehr hoch. Von den enthaltenen Mineralstoffen und Spurenelementen stechen besonders die B-Vitamine hervor. Allgemein enthalten Hülsenfrüchte sekundäre Pflanzenstoffe (Saponine), die im Magen-Darm-Trakt die Aufnahme von Cholesterin verhindern und so möglicherweise den Cholesterinspiegel senken. Ein weiterer sekundärer Pflanzenstoff sind die Phytoöstrogene, die vermutlich das Wachstum von hormonabhängigen Krebsformen wie Brustkrebs hemmen.

Verarbeitung: Frische Bohnen sollten fest und knackig sein, die Hülse muss bei scharfem Umbiegen glatt durchbrechen, die Bruchstelle sollte grün und saftig sein. Bohnen bleiben nur kurze Zeit frisch. Sie welken rasch, werden fleckig und faul. Ohne Kühlung beträgt die Haltbarkeit im Sommer oft nur wenige Stunden, im Gemüsefach des Kühlschranks höchstens zwei Tage.

Vor der Zubereitung werden zunächst die Spitzen und Stängelansätze entfernt, dann die Hülsen je nach Rezept zerkleinert. Spät geerntete Bohnen haben je nach Sorte einen zähen Faden, der abgezogen werden sollte. Bereits angewelkte Bohnen vor dem Putzen 15 Minuten in kaltes Wasser legen, so werden

sie wieder etwas frischer und sind leichter zu handhaben. Zur Verfeinerung des Geschmacks verwendet man insbesondere das magenfreundliche Bohnenkraut, aber auch Liebstöckel (Maggikraut) und Thymian.

Als warmes Gemüsegericht, Suppe oder als Salat eignen sich die jungen grünen Bohnen.

stop In rohem Zustand sollten Gartenbohnen nicht gegessen werden, da sie drei Giftstoffe enthalten, welche erst nach 12- bis 15-minütigem Kochen abgebaut werden. Bohnen können des Weiteren Blähungen und Durchfall verursachen, besonders bei Menschen, denen bestimmte Enzyme fehlen.

Bohnenkerne

Inhaltsstoffe: Vitamin A, B1, B2, B6, C, E, K, Niacin, Folsäure, Pantothensäure, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Zink, Selen, Kupfer, Mangan, Kobalt, Nickel, Molybdän, hochwertige Eiweiß- und Kohlenhydrate, Glucokinine.



Bohnenkerne am besten über Nacht in kaltem Wasser einweichen

Heilwirkung: Getrocknete Bohnenkerne besitzen einen höheren Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt als frische. Sie besitzen eine regenerierende Wirkung auf Leber, Galle, Pankreas, Gehirn und Zellsystem. Glukokinine haben eine leicht antidiabetische Wirkung, d.h., sie können erhöhte Blutzuckerwerte mit abbauen helfen. Für diese Zwecke steht auch der sogenannte Bohnenschalentee zur Verfügung. Bohnen haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem.

Verarbeitung: Bohnenkerne über Nacht einweichen und ungefähr 60 bis 90 Minuten leicht köcheln. Am besten kochen Sie das magenfreundliche Bohnenkraut gleich mit, das macht die Bohnen bekömmlicher. Bei Hülsenfrüchten immer das Einweichwasser wegschütten und vor dem Köcheln frisches Wasser hinzugeben. Zur besseren Verdauung mit einem Mixer pürieren und evtl. natürliche Enzyme einnehmen.

stop Hinweis: Bei schweren Darmerkrankungen sollte man bis zur Ausheilung die etwas schwerverdaulichen Hülsenfrüchte meiden.

Brokkoli

Brokkoli ist eine Zuchtsorte des Blumenkohls. Er enthält Carotin, Vitamin B1, B2, Vitamin C, Kalzium, Kalium, Folsäure sowie Bitterstoffe und nimmt deshalb einen äußerst günstigen Einfluss auf unsere Gesundheit. Broccoli aktiviert den Entgiftungsprozess und entschärft Schadstoffe. Er stärkt unsere Abwehrkräfte, die Augen, Haut und Nerven, und wirkt positiv auf die Verdauung. Drei Inhaltsstoffe des Broccoli (Flavonoide, Indole und Isothiozyg-

nate) wirken krebshemmend, besonders im Verdauungstrakt.



Brokkoli – auch Bröckel-, Spargel-, Winterblumen- oder Sprossenkohl genannt

Heilwirkung: Verbessert die Verdauung, beseitigt Verstopfung, kurbelt den Stoffwechsel von Kohlehydraten und Eiweiß an. Er hilft gegen nervöse Unruhe, stärkt Herz und Kreislauf, die Augen, Haut und Nerven, und die Abwehrkräfte. Broccoli wirkt vorbeugend sogar gegen ernsthafte Darmerkrankung und gilt außerdem als stark basenbildend.

Verarbeitung: Brokkoli sollte nur kurz gegart werden, es gehen sonst wichtige Vitamine verloren. Zuerst Stiele und Blätter in den Gartopf geben, etwas später die Köpfchen. Ungefähr 15 Minuten lang dämpfen. Brokkoli kann anschließend als Gemüse, Salat oder als Suppe zubereitet werden.

tipp

Brokkoli lässt sich nicht lange lagern. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass der Broccoli einen festen und geschlossenen Blüten-

stand aufweist. Die Farbe darf graugrün bis violett sein. Die Stängel sollten fest, zart und hellgrün sein. Ware mit geöffneten gelben Blüten oder weichen, wässerigen Flecken ist überreif. Falls der Broccoli beim Einkauf schon in Folie gewickelt ist, sollte er unbedingt in dieser belassen und im Kühlschrank gelagert werden. Dadurch entwickelt sich um den Broccoli die nötige Luftfeuchte von ca. 90 Prozent, die er braucht, um länger frisch zu bleiben. Länger als drei bis fünf Tage sollte Broccoli aber nicht auf die Zubereitung warten.

stop

Broccoli darf nie zusammen mit Äpfeln, anderem Obst oder Gurken gelagert werden. Besonders Äpfel scheiden das Reifegas Ethylen aus, das Broccoli schnell blühen und gelb werden lässt.

Brokkoli nicht in die Mikrowelle!

Brokkoli ist reich an wertvollen Vitaminen und anderen Inhaltsstoffen. Sie bleiben aber nur erhalten, wenn das Gemüse richtig zubereitet wird. Wissenschaftler der Universität Murcia in Spanien entdeckten, dass die in Brokkoli enthaltenen Flavonoide in der Mikrowelle ihre antioxidativ wirkenden, krankheitsvorbeugenden Eigenschaften zu 97 Prozent verlieren. Beim Kochen im Topf waren es 66 Prozent und bei schonendem Garen in Wasserdampf nur 11 Prozent.

Buchweizen

Buchweizen wird dem Getreide zugerechnet, ist botanisch aber ein Knöterichgewächs. Die essbaren Samen sind glutenfrei und ernährungsphysiologisch hochwertig durch Vitami-

ne und Mineralstoffe. Vor allem das Rutin ist in seinen Samen konzentriert. Buchweizen wächst nur auf dürftigen, unbelasteten Heide- oder Sandböden und verträgt kaum Chemikalien.



Buchweizen hat seinen Weg von der Mongolei zu uns gefunden.

Heilwirkung: Buchweizen hilft bei Venenleiden, Krampfadern und Besenreisern, kräftigt Zahnfleisch und Bindegewebe. Er wirkt durchblutungsfördernd, kreislaufregulierend und stärkt das Immunsystem.

Verarbeitung: Buchweizen erhalten Sie in Form von ganzen Körnern, Schrot, Mehl und Grieß. Er lässt sich vielfältig wie ein Getreide verarbeiten. Sie können damit Müsli, Pfannkuchen, Bratlinge, Suppen, Vollwertbrot, Nudeln etc. zubereiten. Den kräftigen Geschmack, den Buchweizen verleiht, können Sie einem Gericht verleihen, wenn Sie ungefähr ¼ des verwendeten Mehls durch Buchweizen ersetzen.

stop

Bei regelmäßigem Verzehr wirkt Buchweizen gefäßdichtend mit der Folge, dass der Blutdruck geringfügig ansteigen kann. Personen mit erhöhtem Blutdruck sollten daher nicht täglich Buchweizen zu sich nehmen.

Chicorée

Beschreibung: Eine Zichorienart mit feinem, zartbitterem Geschmack. Er ist außerordentlich reich an Ballaststoffen. Seine knackige Frische, der unverwechselbar angenehm herbe Geschmack und die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten haben dem Chicorée geholfen, seinen Siegeszug auch in unsere deutschen Küchen anzutreten. Die bis zu 20 cm langen Sprossen sind ein delikates Salatgemüse. Die festanliegenden Blätter bilden einen kompakten weißen Kolben mit bleich-gelblichen Spitzen. Je mehr sich diese grünlich verfärben, desto herber ist der Geschmack. Die Angebotszeit liegt zwischen Oktober und Mai. Chicorée ist besonders kalorienarm und dabei überdurchschnittlich reich an den Mineralstoffen Kalium, Phosphor und Kalzium. Chicore enthält Provitamin A, Vitamin B1, B2 und C.



Chicorée wird geschätzt, weil er schmackhaft, gesund und vielseitig ist.

Heilwirkung: Chicorée senkt erhöhten Blutdruck und erhöhten Cholesterinspiegel. Er unterstützt Diäten zur Gewichtsreduktion, beugt gegen Arteriosklerose und Herzbeschwerden vor. Des Weiteren entgiftet er den Darm, beugt Darmerkrankungen vor, kräftigt die Darmschleimhaut und stabilisiert die Darmflora.

Verarbeitung: Chicoée können Sie vielseitig verarbeiten, beispielsweise als Rohkostsalat wie auch gekocht als Gemüse oder überba-

cken. Auch das Kochwasser können Sie wieder verwenden oder als gesunden Trunk genießen.

Der Bittergeschmack des Chicorées wird am besten durch süßliche Zutaten neutralisiert. Gut dafür eignen sich Orangen-, Kiwi-, Birnen-, Apfel-, Bananen- oder Avocadostücke.

Den bitteren Keil am Wurzelansatz herausschneiden, die äußeren Blätter entfernen, anschließend waschen und weiterverarbeiten.

tipp

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Chiccoréesprossen fest und hell sind. Je grüner die Sprossen sind, desto bitterer sind sie.

Info

Chicorée entfaltet seine heilende Wirkung am besten im Rahmen einer gesunden Mischkost. Bei nährstoffarmer Fehlernährung kann es passieren, dass ein übermäßiger Chicoréeverzehr auch wichtige Spurenelemente und Mineralien ausschwemmt.

Chinakohl

Der Lieblingskohl der Chinesen gewinnt auch hier zu Lande immer mehr Freunde. Die bis zu 1 kg schweren Köpfe haben weißgelbe bis grüne, leicht zerknitterte Blätter mit dicken weißen Blattrippen, innen ist der Kopf gelb bis goldgelb. Im Geschmack ist Chinakohl angenehm zart und dezent kohlartig. Wichtige Inhaltsstoffe sind: Kohlenhydrate, Eiweiß, wertvolle Aminosäuren, Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium, Eisen, reichlich Provitamin A und Vitamin C. Chinakohl enthält außerdem die für viele Kohlarten typischen Glucosinolate, das sind sogenannte sekundä-

re Pflanzeninhaltsstoffe, die für den typischen Geschmack und Geruch verantwortlich sind.



Chinakohl wird auch Pekingkohl, Japankohl oder Selleriekohl genannt.

Heilwirkung: Chinakohl wirkt antioxidativ und antimikrobiell, er regt die körpereigene Abwehr an und senkt den Cholesterinspiegel. Wissenschaftliche Studien bescheinigen dem Kohl auch eine vorbeugende Wirkung gegen Dickdarmkrebs. Das geht zurück auf seine entgiftende Wirkung. Durch den hohen Anteil an schwefelhaltigen Substanzen kann unser Körper Entgiftungsenzyme bilden, die dafür sorgen, dass krebserregende Substanzen unschädlich gemacht werden. Außerdem enthält Kohl viel Ballaststoffe. Die fördern die Darmentleerung und damit auch die Ausscheidung von Krebsrisikostoffen. Wegen seines geringen Brennwertgehaltes ist er als Schlankmacher beliebt.

Verarbeitung: Chinakohl ist im Geschmack knackig-frisch, milder, zarter und bekömmlicher als manche andere Kohlart und in der Küche vielseitig zu kombinieren: frisch als Salat oder Rohkost und gedünstet als Gemüse.

tipp Im Kühlschrank kann sich Chinakohl bis zu 2 Wochen frisch halten; gegen Austrocknen und zum Schutz vor Licht sollte er mit einem feuchten Tuch abgedeckt werden.

Endivien

Die Endivie ist eine veredelte Zuchtform der Zichorie und deshalb nicht mit den anderen Blattsalaten verwandt, sondern mit Chicorée und Radicchio, auch wenn das auf den ersten Blick nicht unbedingt so erscheint.

Die wichtigsten Sorten sind Winterendivie, Eskariol, römischer Salat, Frisée und Batavia. Winterendivie ist eine besonders krause und feste Salatpflanze und hierzulande wohl die bekannteste Form. Eskariol, auch „glatte Endivie" genannt, besitzt nur leicht gekrauste, breite Blätter mit gezahnten Rändern. Der römische Salat (auch als „Sommerendivie" bekannt) hat glatte, geschlossene Blätter, ist heller als die Winterendivie und wirkt schon eher wie eine Variante des Kopfsalats. Der Frisée gilt als der Feinste in der Familie; er ist kraus und besonders zartblättrig und fällt im Geschmack mild aus. Batavia besitzt Salatblätter mit braunroten Blattenden.

Endivien kommen meist mit 500 bis 800 Gramm Gewicht pro Salatkopf auf den Markt, die Treibhausware ist etwas leichter. Die Verbraucher bevorzugen Endivien mit einem hellen und zarten Herzen, deshalb werden die Endivienköpfe einige Wochen vor der Ernte oben zusammengebunden. So wird das Licht ausgeschlossen und das Chlorophyll der Herzblätter abgebaut, sie bleiben hell, zart und mild im Geschmack. Allerdings haben die

äußeren grünen Blätter einen höheren Nährstoffgehalt.

Alle Endiviensorten zeichnen sich durch einen hohen Gehalt (etwa doppelt so hoch wie bei Kopfsalat) an Vitaminen (Provitamin A, B1, B2, B6 und C) sowie an Mineralstoffen (Kalium, Phosphor, Natrium, Eisen und Kalzium) aus. Der Kaloriengehalt ist sehr gering, 100 Gramm Endivie bringen es gerade mal auf 14 Kalorien.

Erwähnenswert ist noch ihr Milchsaft mit dem darin enthaltenen Bitterstoff Inulin, dem sie ihren würzig-herzhaften Geschmack verdanken, der an Chicorée erinnert.



Endiviensalat ist ein typischer Spätsommersalat.

Heilwirkung: Dem Bitterstoff Inulin wird eine gallen- und harntreibende sowie appetitanregende Wirkung zugeschrieben. Dieser Bitterstoff ist auch eine natürliche „Essbremse". Durch seinen intensiven Geschmack sorgt er für das rasche Einsetzen von Speichel- und Verdauungssäften. Das Sättigungsgefühl wird

somit beschleunigt und zudem der Insulinspiegel gesenkt. Wird weniger Insulin gebildet, nehmen auch Heißhungerattacken ab. Darüber hinaus wird die Motorik von Magen und Darm aktiviert, die Verdauung beschleunigt und das Nahrungsfett richtig verbrannt.

Verarbeitung: Alle Endivienarten haben einen herzhaft-würzigen, angenehm bitteren Geschmack. Dieses Aroma unterscheidet sie von allen anderen Kopfsalatarten. Endivien eignen sich daher hervorragend für die Zubereitung pikant-delikater Salate. Bei uns in Deutschland werden Endivien fast nur roh als Salat gegessen. In anderen Ländern genießt man sie aber auch gekocht als delikates Gemüse.

Für einen Salat werden die äußeren groben Blätter gut gewaschen, trocken geschleudert, danach in schmale Streifen geschnitten und mit kräftig gewürzten Marinaden oder Dressings angerichtet, denen gern etwas Senfpulver beigegeben wird. Beliebt ist auch der süße Geschmack mit Joghurt, Ananas oder Birnen.

tipp

Waschen Sie beim Endiviensalat immer die ganzen Blätter, nie die bereits geschnittenen, an den Schnittstellen treten sonst die wertvollen Inhaltsstoffe aus.

tipp

Wer den bitteren Geschmack der Endivie nicht mag, kann ihn durch kurzes Wässern der Blätter in handwarmem Wasser mildern oder durch die Zugabe von etwas Zucker neutralisieren.

Erbse

Erbsen sind sehr nährstoffreich. Im Vergleich zu anderen Gemüsesorten enthalten sie viel biologisch hochwertiges Eiweiß sowie Kohlehydrate in Form von Zucker und Stärke; wie andere Gemüsesorten allerdings kaum Fett. Der Gehalt von Eisen sowie B-Vitaminen ist höher als bei vielen anderen Gemüsesorten.

Wichtige Sortengruppen sind Zuckererbsen, Pal- und Markerbsen. Den Zuckererbsen fehlt in der Hülse die faserig-derbe Innenhaut, so dass man die Hülsen zusammen mit den unausgewachsenen Körnern essen kann. Markerbsen schrumpfen während der Reife zu kantigen Körnern zusammen und werden beim Kochen nicht weich. Markerbsen werden deshalb grünreif geerntet, bevor die ältesten Körner mehlig zu werden beginnen.

Pal-, Rund- oder Schalerbsen bleiben bei der Reife rund, sie enthalten mehr Stärke als die Markerbsen. Palerbsen werden vorwiegend für die Gewinnung der Trockenerbse angebaut. Sie werden beim Kochen weich.



Die Erbse stammt ursprünglich aus Kleinasien.

Erbsen haben einen sehr hohen Anteil an Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen. Sie enthalten 60 Prozent Kohlenhydrate, 23 Prozent Eiweiß und 1,5 Prozent Fett. Außerdem enthalten sie die Vitamine B1 und B2, Saponin (cholesterinsenkend), Flavonoide (antioxidativ) und krebshemmende Stoffe wie Phenolsäure.

Heilwirkung: Erbsen wirken verjüngend und fördern das Zellwachstum. Sie kräftigen die Nerven, Haare und das Bindegewebe. In der indischen Medizin wird der Erbse eine „knochenfestigende" Wirkung zugeschrieben, dort wird sie besonders als Speise für Kinder im Wachstumsalter und für alte Menschen verwendet. Sie aktivieren den Zellstoffwechsel. Erbsen senken den Cholesterinspiegel und wirken entgiftend.

Verarbeitung: In den Handel kommen Erbsen in den Hülsen. Diese müssen ganz, gesund, glatt, sauber aussehen und sie dürfen nicht fleckig sein. Sehen sie wie mit Mehl bepudert aus, sind sie zu spät geerntet worden. Frische Erbsen dürfen nicht zu lange unterwegs sein und im Geschäft lagern, da sie nachreifen und der Zucker sich in Stärke verwandelt; selbst zarte Markerbsen können dann mehlig werden und leicht bitter schmecken. Am besten: Eine Hülse probeweise öffnen und kosten.

Frische Erbsen sind kein Lagergemüse. Die Hülsen können kühl, trocken und flach geschüttet einige Tage, die Körner im Kühlschrank einen Tag aufbewahrt werden. Die Erbsenhülse wird ähnlich einer Bohne mit einem Hülsenfaden geöffnet und auseinandergeklappt, dann streift man die Körner mit dem Daumen heraus und wäscht sie. Die

Erbsen dann umgehend zubereiten, da sie schnell austrocknen.

Es gibt vielseitige Zubereitungsmöglichkeiten dieser Hülsenfrucht als Suppe, Püree, Gemüsebeilage etc. Sowohl die frisch ausgelösten Erbsen (als auch die tiefgefrorenen) nur kurz in wenig Salzwasser gegart mit etwas Zucker/Butter zur Geschmacksverfeinerung und eventuell einem Spritzer Zitrone zur Farberhaltung servieren.

Getrocknete Erbsen vor der Zubereitung am besten über Nacht einweichen.

tipp enschen mit zu hohem Gewicht sollten weniger Erbsen verzehren, da diese mehr Kalorien als andere Hülsenfrüchte haben.

Feldsalat

Feldsalat ist ein typischer Wintersalat. Er sieht wie ein kleiner Blattsalat aus. Die Blätter wachsen in kleinen Büscheln zusammen, die zwischen 5-30 cm lang werden, wobei sie je nach Sorte rund oder spitz zulaufend, schmal oder breit sein können. Feldsalat wird von Hand mit den Wurzeln zusammen geerntet. Die Wurzeln werden vor dem Zubereiten entfernt. Feldsalat hat sehr zarte Blätter, die leicht nussig schmecken.

Feldsalat ist reich an Kalium, Vitamin A und C sowie an Eisen und Vitamin B6. Er enthält auch geringe Mengen Magnesium, Folsäure, Zink, Kupfer und Phosphor.



Der kleine und feine Feldsalat wird auch „Rapunzel" genannt.

Heilwirkung: Feldsalat aktiviert den Zellstoffwechsel, schützt die Zellen, steigert die Stressfähigkeit, verbessert die Konzentration. Er kräftigt das Herz, steigert das Immunsystem und die Vitalität, fördert die Blutbildung und kräftigt die Schleimhäute. Feldsalat hat eine leicht harntreibende und abführende Wirkung. Je grüner der Feldsalat, desto reicher ist er an Magnesium, des Weiteren enthält er Eisen und Beta-Carotin.

Verarbeitung: Die Salatröschen waschen, abtropfen lassen, zerpflücken und möglichst mit einem an Vitamin-C reichen Dressing zubereiten. Sie können auch ein paar rohe Feldsalatblätter zwischendurch essen.

tipp Feldsalat nie lange lagern, sondern bald zubereiten.

Fenchel

Die fleischig-dicke Knolle mit dem anisartigen Geschmack ist reich an Ballaststoffen. Diese Fasern binden Gift- und Fettstoffe im Darm. Fenchel ist reich an Vitamin C, Vitamin A, Vitamin E und Vitamin K sowie an Mineralstoffen, insbesondere Kalium und Magnesium. Des Weiteren enthält er 12 wichtige Spurenelemente und 14 Aminosäuren. Der charakte-

ristische Geschmack ist durch ein ätherisches Öl (Anethol) bedingt.



Schon seit Jahrtausenden ist die Anwendung des Fenchels in der Heilkunde in vielen Teilen der Welt verbreitet.

Heilwirkung: Senkt den Cholesterinspiegel, hilft bei Darmstörungen, entwässert den Körper, entgiftet den Darm und steigert die Zelltätigkeit. Er unterstützt das Abnehmen, da er Fett bereits im Darm bindet. Fenchel kräftigt das Immunsystem und hat eine unterstützende, keimtötende Wirkung auf Bakterien im Darm. Er wirkt regulierend auf das Hormonsystem, fördert den Appetit und ist etwas harntreibend.

Durch die ätherischen Öle Anethol und Fenchon wirkt Fenchel krampflösend und auswurffördernd bei Erkrankungen der Bronchien und des gesamten Atmungssystems. Er fördert die Durchblutung der Schleimhäute, besonders im Verdauungs- und Bronchialbereich, regt dadurch die Verdauungsdrüsen an und entschleimt bei Husten und Schnupfen.

Verarbeitung: Die Fenchelknolle können Sie roh als Salat zubereiten oder gekocht genießen. Für die Rohkost am besten in Ringen dünn aufschneiden. Für die gekochte Zubereitung die Knolle längs aufschneiden, vierteln und in wenig Salzwasser ungefähr

15 Minuten lang garen. Mit anderen Gemüsen und Kräutern wie Zitronen, Pfeffer, Koriander, Muskatnuss, Orangen oder Äpfeln harmoniert Fenchel trotz seines dominierenden Eigengeschmacks sehr gut.

Grünkohl

Mit 4 Milligramm pro 100 Gramm hat der Grünkohl von allen Kohlsorten den mit Abstand höchsten Gehalt an Karotin. Er enthält auch sehr viel Vitamin C. Mit 114 mg pro 100 g kommt er direkt hinter der Paprika, die als besonders Vitamin-C-haltig gilt. Beide Vitamine sorgen für eine Stimulierung des Immunsystems. Das deftige Wintergemüse enthält außerdem ein wenig bekanntes Vitamin: die Folsäure. Folsäure ist unter anderem zuständig für die Versorgung der Nervenzellen in unserem Körper und gilt hier in Deutschland als Mangelvitamin. Im Durchschnitt nehmen die Bundesbürger davon nur etwa die Hälfte der empfohlenen Tagesdosis zu sich. Zu den gesunden Inhaltsstoffen gehören auch die sogenannten Glucosinolate, sie sorgen für den typischen Kohlgeschmack.



Grünkohl ist ein typisches Wintergemüse.

Heilwirkung: Seinen gesundheitsfördernde Wirkung entfalten er während des Kochvorgangs. Dabei zersetzt er sich und es entstehen Stoffe, die antikanzerogen, also gegen Krebs, wirken sollen und auch antimikrobiell, das heißt gegen Bakterien. Grünkohl baut angegriffene Darmschleimhäute schnell wieder auf. Er fördert aber nicht nur die Zellgesundheit, sondern er ist auch noch ausgesprochen gut für die Knochen. Das Wintergemüse enthält sehr viel Kalzium. In einer großen Portion Grünkohl, das sind rund 200 Gramm, steckt fast soviel Kalzium wie in zwei Gläsern Milch. Er schützt die Körperzellen vor freien Radikalen, senkt den Cholesterinspiegel, entgiftet den Darm und beseitigt Verstopfung.

Verarbeitung: Nicht zu lange kochen! Wer diese ganze Palette von gesunden Inhaltsstoffen uneingeschränkt genießen will, der darf den Grünkohl nicht totkochen. Je nachdem wie klein die Blätter geschnitten sind, braucht das Gemüse 30 bis 50 Minuten, um gar zu werden. Zu viel des Guten ist es auf jeden Fall, wenn der Grünkohl zum Braunkohl wird. Dann sind mit Sicherheit alle Vitamine zerkocht.

Grünkohl sollte im Kühlschrank (Gemüsefach) aufbewahrt und relativ schnell verarbeitet werden. Denn anders als die anderen Kohlsorten hält er sich nur zwei bis drei Tage frisch.

stop

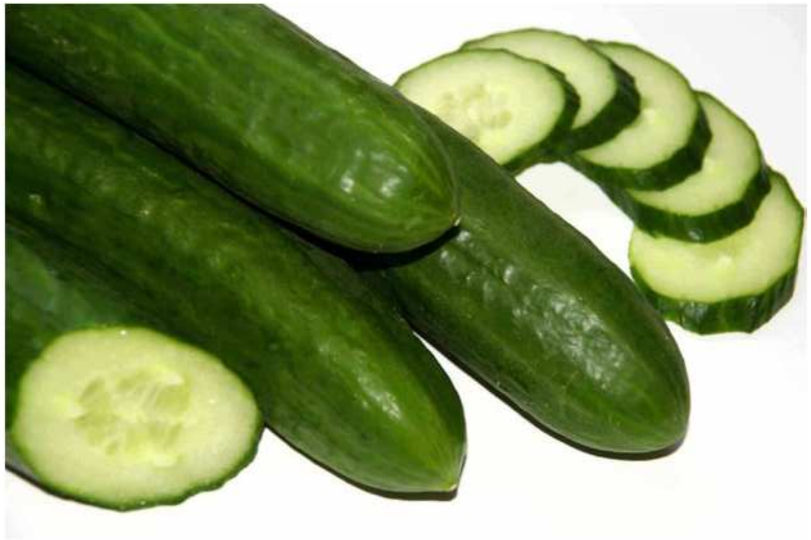
Grünkohl ist relativ reich an Nitrat und sollte daher nicht aufgewärmt werden.

Gurke

Die Gurke stammt aus der Familie der Kürbisgewächse und ist zugleich deren essbare grüne, feste Beerenfrucht. Wie alle Beerenfrüchte gibt sie ihren Samen erst frei, wenn das Fruchtfleisch verfällt. Das Kürbisgewächs kommt ursprünglich aus Ostindien. Auch den alten Griechen und den Römern war sie schon bekannt.

Sie besteht zu bis zu 97 Prozent aus Wasser. Mit 9,7 kcal je 100 g gilt sie als kalorienarm.

Gurken haben einen hohen Anteil an Vitamin E und Kieselsäure sowie an Erepsin, einem Enzym, das Eiweiß spaltet und Würmer im Darm tötet.



Gurken kann man nicht nur als Salat essen, sondern auch als Gemüse und in der Suppe.

Heilwirkung: Gurken wirken gewichtsreduzierend und entgiftend, verbessern die Eiweißverwertung, stärken das Bindegewebe und wirken verschönernd auf Haut und Haare. Des Weiteren lindern sie Nieren- und Blasenbeschwerden sowie Augenbeschwerden und Sonnenbrand. Die Gurke hat eine stark basische Wirkung und ist deshalb ein Heilmittel

gegen Übersäuerung. Ihr Kieselsäuregehalt trägt zur Festigung von Haaren und Nägeln bei. Ebenfalls werden Knochen- und Zahnaufbau sowie das Stützsystem der Zellwände günstig beeinflusst.

tipp Das Einnehmen von Gurkensaft lindert Sonnenbrand und hilft gegen Schwellungen von Händen und Füssen.

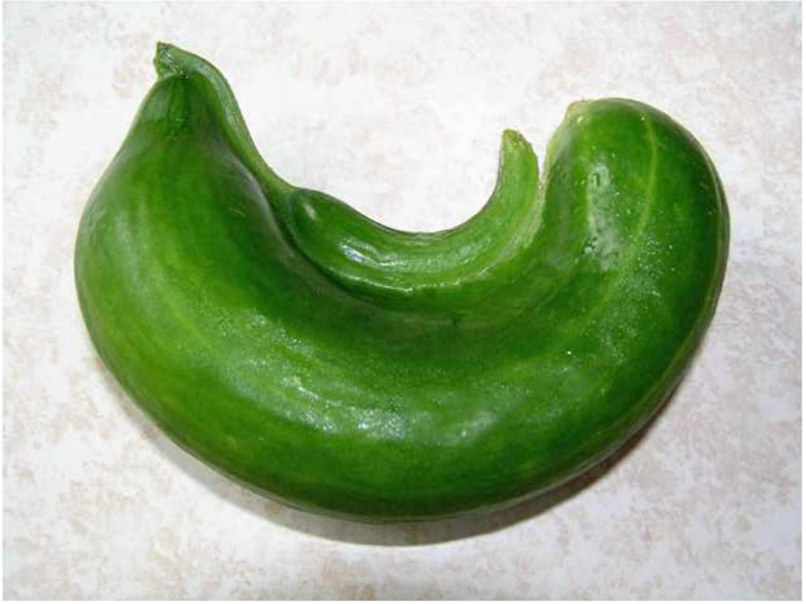
Beim Auflegen frischer, kühler Gurkenscheiben auf die Augen oder die Haut werden den Hautzellen mehr Feuchtigkeit und heilende Nährstoffe zugeführt. Augenschwellungen und -entzündungen werden damit gelindert.

Verarbeitung: Freilandgurken enthalten mehr Bitterstoffe als Treibhausgurken und haben damit einen höheren therapeutischen, den Darm reinigenden Wert. Die Gurke gut waschen, die Schalen können mitgegessen werden.

stop Gurken sollten Sie gut kauen, da sie sonst Darmbeschwerden verursachen können. Wer unter Durchfall leidet, sollte Gurken nicht so häufig essen. Gurken können bei manchen Personen unangenehme Blähungen verursachen.

Inka-Gurke (Caigua)

Die Caigua (deutsch: Inkagurke, lateinisch: Cyclanthera pedata) ist eine gurkenähnliche Frucht, die in den Anden von Peru und Bolivien wächst. Bereits die Vorfahren der Inkas haben die Frucht vor über 1000 Jahren angebaut und in der Küche verwendet.



Wegen ihrer zahlreichen Vitalstoffe ist die Inka-Gurke der ideale Gesundheitsspender.

Die kleine, eiförmige, weißliche Frucht kann roh oder gekocht verzehrt werden und ist wegen ihrer zahlreichen Vitalstoffe der ideale Gesundheitsspender. Auch die jungen Triebe und Blätter werden als Suppengemüse verwendet. Die Früchte enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem Phytosterine und Saponine, sowie zahlreiche schwefelhaltige Nährstoffe, wie sie auch vom Knoblauch, Kürbis und anderem Gemüse bekannt sind.

Heilwirkung: Um den gesundheitsfördernden Effekt von Entschlackungskuren mit Saponinen weiß die Wissenschaft schon lange. Saponine vermindern durch ihren Molekülaufbau die Grenzflächenspannung. Deshalb wirken sie wie eine Seife, die körpereigenes Fett löst und aus dem Körper spült. Außerdem bilden die Saponine im Darm zusammen mit dem Cholesterin aus unserer Nahrung einen so großen Komplex, dass das Cholesterin nicht mehr durch die Poren der Darmschleimhaut passt. Der Komplex wird ausgeschieden, noch bevor das Cholesterin aus der Nahrung in den Blutkreislauf gelangen kann. Die Inka-Gurke enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe wie Phytosterine und Saponine, denen von der Wissenschaft cholesterin-

senkende und entschlackende Eigenschaften zugeschrieben werden.

Verarbeitung: In Deutschland ist die Inka-Gurke als Frucht nicht verfügbar, jedoch sind ihre Wirkstoffe jetzt in pulverisierter Form als Kapseln erhältlich. Jede Kapsel enthält außerdem 50 mg Vitamin C. 4 Kapseln täglich decken also bereits den zweifachen Tagesbedarf an diesem Vitamin.

Karotte (Möhre)

Möhren bestehen aus einer dicken, fleischigen Pfahlwurzel samt Stängel und Blätter. Die Form der Wurzel variiert wie ihre Farbe (weiß, gelb, rot, violett oder dunkelrot). Die kurzen, rundlichen, stumpfen Sorten nennen wir Karotten. Botanisch sind Möhren und Karotten aber das Gleiche. Die Möhre/Karotte hat einen fein-süßlichen, aromati-



Karotten sollen frisch und roh gegessen werden.

schen Geschmack. Sie enthält die Vitamine A, B1, B2, B6, C, D, E, K, Niacin, Folsäure, Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Silizium, Pantothensäure, Kupfer, Mangan, Kobalt, Zink, Nickel, Molybdän, Vanadium, Flour, Selen, Jod, Glutamin, Pectin, Zellulose, verschiedene Aminosäuren und Zuckerarten, gelb-orange Farbschwingungen sowie ätherische Öle.

Heilwirkung: Die Karotte ist eine sehr gut verträgliche Gemüseart. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe fördern den Zellstoffwechsel sowie die Zellatmung. In sehr fein geraspeltem rohem Zustand trägt sie wesentlich zur Reinigung und Entschlackung des Verdauungssystems bei. Die ätherischen Öle und Farbstoffe der Karotte entfernen schädliche Parasiten im Darmbereich. Ihr hoher Anteil an Vitamin A (Beta Carotin) zeigt einen heilenden Einfluss auf die Darmschleimhäute sowie auf das Immunsystem, deshalb hat die Karotte im Verdauungssystem auch eine krebsschützende Wirkung. Sie fördert die ständig notwendige Regeneration von Haut, Augen, Sehnerven und allen Schleimhäuten im Organismus. Die Karotte verjüngt Haut- und Gehirnzellen, macht sie elastisch und verlangsamt dadurch den Alterungsprozess. Bei Schilddrüsenüberfunktion und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zeigt dieses Gemüse ebenfalls eine unterstützende Heiltendenz. Schonend gedünstete Karotten fördern im Dünn- und Dickdarmbereich die Ansiedlung lebenswichtiger Mikroorganismen.

Verarbeitung: Möhren können roh oder gekocht zubereitet werden. Die Inhaltsstoffe der Karotene erschließen Sie am besten, wenn Sie die Karotten unter Zugabe von ein wenig Fett oder Öl kochen, da diese fettlöslich sind.

Karotten-Frischsaft muss sofort nach dem Pressen verbraucht werden. Regelmäßiger Genuss von Karottensaft hat bei Zuckerkranken einen weitreichenden Einfluss auf die Zuckerausscheidung.

tipp Frühsorten mit Laub als Bundkarotten sind weniger lang lagerfähig als die späteren Sorten.

Kartoffel

Kartoffeln gibt es in Europa erst seit Mitte des 15. Jahrhunderts. Sie stammen aus den Bergen Südamerikas, wo die „Urkartoffel" noch heute als Wildpflanze wächst. Die Inkas, südamerikanische Indianer, züchteten daraus damals schon über 400 Kartoffelsorten. Spanische Seefahrer brachten die Kartoffel mit nach Europa. Kartoffeln haben also eine spannende Geschichte hinter sich und sie entwickelten sich bei uns im Laufe der Zeit zu einem Grundnahrungsmittel.



Dank der großen Anpassungsfähigkeit der Kartoffel wird diese heutzutage praktisch auf der ganzen Welt angebaut.

Die Kartoffel ist ein äußerst vielseitiges und gesundes Lebensmittel. Sie ist kalorienarm, nährstoff-, ballaststoff- und stärkereich und

enthält hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Das Fruchtfleisch ist reich an Magnesium, Kalium, Phosphaten, Natrium sowie Kalzium. Die Kartoffel enthält eine hohe Konzentration von Vitamin C. In der Schale stecken B-Vitamine, Spurenelemente, Niazin, Folsäure und Zink.

Heilwirkung: Kartoffeln wirken entsäuernd, regulieren den Wasserhaushalt im Körper und aktivieren den gesamten Stoffwechsel. Sie bauen Knochensubstanz auf, kräftigen das Bindegewebe und stimulieren das Wachstum (wichtig für Kinder). Des Weiteren regulieren sie die Verdauung und beseitigen Verstopfung.

Verarbeitung: Kartoffeln können Sie vielseitig zubereiten, ob als Auflauf, Brat-, Pell- oder Salzkartoffeln, Kartoffelpuffer oder Kartoffelknödel usw. Biokartoffeln essen Sie am besten mit der sehr nährstoffreichen Schale.

stop

Unreife Kartoffeln bzw. grüne Teile von Kartoffeln enthalten das Pflanzengift Solanin, das Kopf- und Halsschmerzen, Bauchschmerzen und ernsthafte Erkrankungen auslösen kann. Essen Sie daher nur reife Kartoffen und entfernen Sie grüne Stellen großzügig.

Kichererbsen

Die Kichererbse ist eine Hülsenfrucht. Sie hat einen erstaunlich hohen Anteil an essentiellen (lebensnotwendigen) Aminosäuren, 20 Prozent Eiweiß, 60 Prozent Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Sie enthält Eisen, Kalzium sowie die Vitamine A und B, C und E.

Kichererbsen werden in Spanien, der Türkei, in ganz Nordafrika bis Ägypten, in Indien und Pakistan angebaut. Die Kichererbse ist zwi-



Die Kichererbse, auch „Echte Kicher", „Römische Kicher", „Venuskicher" oder „Felderbse" genannt

schen 8 und 12 mm groß, rundlich oder kantig, gelblich bis hellrötlich und von einer dünnen Schale umgeben. Kichererbsen werden zumeist getrocknet angeboten.

Bei einem täglichen Verzehr von Kichererbsen kann ohne Weiteres auf tierisches Eiweiß verzichtet werden. Kichererbsenbrei mit Vollkornbrot gegessen ist eine vollwertige Mahlzeit.

Heilwirkung: Mehrmals in der Woche Speisen aus oder mit Kichererbsen verringern nachweislich die Gefahr, an Arteriosklerose zu erkranken. Der Grund dafür ist das in der Kichererbse enthaltene Öl, das den Cholesterinspiegel senkt. Der hohe Gehalt an Kalzium und Phosphor beugt der Osteoporose vor. Ein Brei aus Kichererbsenmehl, etwas Wasser und Honig wurde schon in alten Zeiten auf Geschwüre, auch Krebsgeschwüre, aufgelegt.

Verarbeitung: Zur weiteren Verarbeitung werden Kichererbsen (am besten über Nacht) eingeweicht und gekocht und als Beilage zu Fleisch, als Salat und Eintopf zubereitet. Kichererbsen werden auch zu Mehl gemahlen, als Keimlinge angeboten und in Dosen konserviert.

tipp Kichererbsen sind sehr hart. Die eigene Herstellung von Kichererbsenmehl ist nicht empfehlenswert.

Knoblauch

Dieses zwiebelartige Lauchgewächs enthält eine intensive Mischung aus Wirkstoffen, die rasch ins Blut gelangen. Knoblauch enthält arterienschützende und entgiftende Schwefelverbindungen. Knoblauch ist berühmt für seine Heilkraft und galt lange Zeit als Allheilmittel. Er ist ein ausgezeichneter Selenlieferant, ein Spurenelement, das bei der Knochenbildung und der Umsetzung von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten eine wichtige Rolle spielt. Ebenso enthält Knoblauch Zink, Phosphor und Kalzium sowie verschiedene B-



Knoblauch wirkt antibakteriell und hilft gegen Arteriosklerose.

Vitamine. In früherer Zeit wusste man seine entkrampfende und antiseptische Wirkung zu schätzen, die das ätherische Öl des Knoblauchs entfaltet. Deshalb wurde er häufig bei Verdauungs- und Magenbeschwerden sowie bei Koliken verordnet.

Heilwirkung: Knoblauch verbessert die Durchblutung, senkt den Blutfettspiegel und beugt Arteriosklerose vor. Er tötet Darmbakterien, wirkt blutdrucksenkend, stärkt Herz und Kreislauf und bremst den Alterungsprozess. Außerdem verbessert Knoblauch die Fließeigenschaften des Blutes und hat eine blutdrucksenkende Wirkung. Noch umstritten ist, ob Knoblauch auch das Wachstum von Krebszellen einschränken kann. Allerdings hält die Wirkung des Allicins nur 24 Stunden an, und man muss für die entsprechende Menge täglich mehr als sieben frische Knoblauchzehen essen.

Knoblauch hält alternde Adern elastisch. Jeder zweite Deutsche stirbt an den Folgen einer Herz- oder Gefäßerkrankung. In den meisten Fällen beginnt es mit einer schleichenden Verengung der Arterien, da Ablagerungen aus Cholesterin sich an den Innenwänden der Gefäße absetzen und sogenannte Plaques bilden, die das Gefäß zunehmend verstopfen. Schreitet die Arteriosklerose weiter fort, kann sie zum vollkommenen Gefäßverschluss führen: Herzinfarkt oder Hirnschlag sind die Folge. Seit langem ist bekannt, dass Cholesterin – besonders in seiner „LDL" genannten Form – diesen verhängnisvollen Prozess fördert. Daher ist es ein vorrangiges Behandlungsziel im Kampf gegen den Herzinfarkt, den LDL-Gehalt im Blut zu senken. Dies gelingt zum Teil durch eine fett- und cholesterinarme Diät. Die zusätzliche Einnahme eines Extrakts aus Knoblauchzwiebeln unterstützt die Wirkung dieser Diät.

Zur Vorbeugung von Herz- und Kreislaufproblemen eignen sich Knoblauchpräparate auch bei Gesunden. Regelmäßig eingenommen, hält Allium sativum die Gefäße länger geschmeidig und wirkt so altersbedingten Veränderungen entgegen. Eine vergleichende Untersuchung belegt, dass gesunde Erwachsene, die zwei Jahre lang ein Knoblauchpulverpräparat eingenommen haben, eine deutlich elastischere Hauptschlagader besitzen als unbehandelte Studienteilnehmer gleichen Alters. Diese der Arteriosklerose vorbeugende Wirkung entfaltet der Knoblauch besonders deutlich bei den 60- bis 80jährigen.

Verarbeitung: Knoblauchzehen schälen, klein schneiden oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Sie können einzelne Knoblauchzehen auch ungeschält in Soßen oder Suppen mitkochen und vor dem Servieren leicht entfernen.

stop Übermäßiger Dauerverzehr kann bei entsprechend disponierten Personen zu Magen- oder Leberbeschwerden führen, er kann auch niedrigen Blutdruck verursachen. Wer Knoblauch gerne roh und in großen Mengen isst, sollte Weizen- oder Gersteprodukte essen, die neutralisierend wirken.

Kohl

Den alten Griechen galt Kohl sogar als heilige Pflanze, denn schon früh wurde seine überquellende Lebens- und Heilkraft erkannt. Seine Heilerfolge und Vitalität sind legendär und gehen in die Geschichten ein, die davon erzählen, dass nicht der Storch die Babys bringt, sondern dass sie im Kohlbeet gefunden werden. In Frankreich hat sich deshalb bis heute der Kosename „chou-chou" oder

„mon petit chou" erhalten, der „mein kleines Kohlköpfchen" bedeutet.

Aus botanischer Sicht ist der Kohl die wichtigste Kulturpflanze der Kreuzblütengewächse. In den über 3000 Jahren, seit denen er angebaut wird, haben sich aus dem Wildkohl durch Zucht und Kreuzung zahlreiche, deutlich eigenständige Gemüsearten entwickelt.

Zu seinen Nachfahren gehören Weiß-, Rot- und Spitzkohl, Wirsing, Chinakohl – aber auch Blumenkohl und der mit ihm verwandte Brokkoli. Ebenso zählen Rosenkohl, Grünkohl und Kohlrabi zur Familie des Kohls, und sogar Radieschen und Rettich sind entfernte Verwandte.

Alle Kohlsorten enthalten wertvolle Vitamine wie C und A, Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Magnesium und die für die Verdauung wichtigen Ballaststoffe. 100 g Grünkohl enthalten mehr Eisen als die gleiche Menge Schweinekotelett und fast genauso viel Kalzium wie ein Glas Milch. Auch die Folsäure, ein für den Zellstoffwechsel wichtiges B-Vitamin, ist in vielen Kohlarten in hohen Mengen enthalten. 100 g Wirsing zum Beispiel decken fast ein Viertel des täglichen Folsäurebedarfs.

Nicht zu übertreffen ist das Kohlgemüse allerdings im Gehalt an sogenannten sekundären Pflanzenstoffen. So wurde in mehreren Studien der letzten Jahre festgestellt, dass es einen Zusammenhang zwischen einem erhöhten Verzehr von Kohlgemüse und einem geringeren Vorkommen bestimmter Krebsarten gibt. Dies führen die Wissenschaftler vor allem auf die große Zahl (49 verschiedene) in ihm enthaltener sekundärer Pflanzenstoffe zurück.

Weiter zeichnet sich Kohl durch den Gehalt an den schwefelhaltigen Glucosinolaten aus. Die Abbauprodukte dieser sekundären Pflanzenstoffe, (Isothiocyanate, Thiocyanate und Indole) bewirken den typischen Geschmack der verschiedenen Kohlarten. Vor allem aber beugen sie Infektionen vor und hemmen die Krebsentstehung. Diese heilende Wirkung ist schon länger bekannt als die Stoffe selbst. Bis in das 19. Jahrhundert wurden Kohlblätter auf Wunden gelegt und Kohlsaft bei Entzündungen des Magen-Darm-Traktes verordnet. Auch heute noch werden Präparate, deren Wirkung hauptsächlich auf Isothiozyanaten beruht, zur Therapie von Infektionen eingesetzt.

Auch die sogenannten Carotinoide wie Beta-Carotin, Lykopin, Lutein und Zeaxanthin sind im Kohlgemüse in großen Mengen enthalten. In der Pflanze bewirken Carotinoide gelbe und rote Färbungen. Im menschlichen Organismus wirken sie als Antioxidantien (sogenannte Radikalenfänger). Freie Radikale sind aggressive Produkte des Stoffwechsels. Sie entstehen in jeder einzelnen Zelle des menschlichen Körpers, zerstören andere Stoffe, Zellmembrane, Chromosomen mit Erbsubstanzen, Gewebe und Organe. Der menschliche Organismus schützt sich vor den Radikalen mit einem sogenannten antioxidativen Schutzsystem. Antioxidantien aus der Nahrung fangen die freien Radikale ab, vermindern das Risiko eines Herzinfarktes, beugen Krebs vor, schützen die Zellen vor Schädigung des Erbmaterials und stärken das Immunsystem.

Welche Kohlsorten die größten gesundheitlichen Wirkungen haben, lässt sich schwer sagen. Das Muster ihrer Inhaltsstoffe ist sehr verschieden. Die meisten Vitamine, Nährstof-

fe und Mineralien enthalten Brokkoli, Grünkohl und Rosenkohl, wobei Grünkohl beim Carotin (Provitamin A) und beim Eisen der Spitzenreiter ist. Brokkoli und Rosenkohl enthalten besonders viel Vitamin C. Darüber hinaus liefern auch andere Kohlsorten wie der Rotkohl noch zusätzliche schützende Inhaltsstoffe. Rotkohl ist zum Beispiel so rot, weil er reich an Anthocyane ist. Diese Substanzen sind auch in roten Trauben, Heidelbeeren und in Rotwein enthalten und wirken antioxidativ.

Es ist daher sinnvoll, eine gute Mischung an unterschiedlichen Gemüsearten, aber auch an unterschiedlichen Kohlarten zu verzehren, damit eine möglichst breite Versorgung mit diesen Stoffen und ihren unterschiedlichen Wirkungen erreicht wird.



Alle Kohlsorten enthalten eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen.

Heilwirkung: Kohl wurde immer wieder als „Arme-Leute-Essen" verkannt. Inzwischen belegen zahlreiche Studien die Heilkraft der Pflanzen aus der großen Kohlfamilie. Nicht nur für eine vitamin- und mineralienreiche Ernährung ist Kohl wertvoll, sondern auch als Heilpflanze zur äußerlichen Anwendung.

Ob Grün-, Weiß-, oder Rotkohl, Wirsing oder Rosenkohl – zerstampfter Kohl ist eine Art Frischzellentherapie für krankes Gewebe. Kohl hat die Fähigkeit, Giftstoffe über die Haut abzuleiten, zu desinfizieren und Entzündungen zum Abklingen zu bringen. In der Volksmedizin werden deshalb Kohlblätter, insbesondere von Wirsing oder Weißkohl (es eignen sich aber auch alle anderen Kohlgewächse) als Umschlag oder Auflage eingesetzt.

Die eiterziehende Wirkung von Kohl ist wirklich erstaunlich. Er regt die Flüssigkeitsabsonderung an und zieht gleichzeitig die Flüssigkeit an. Kohlauflagen auch über gesunder Haut können die Sekretion von tiefer liegendem und sogar benachbartem kranken Gewebe anregen, selbst aus tiefem Knochengewebe.

tipp

Eine haltbare Alternative zu frischen Kohlauflagen ist die Herstellung einer Kohl-Salbe. Sie ist leichter zu handhaben, kann z.B. auch unterwegs verwendet werden. Die entgiftende und heilende Wirkung von Kohl lässt sich auch zur Pflege von unreiner und entzündeter Haut nutzen, zum Beispiel in Form eines reinigenden Kohl-Gesichtswassers.

Weitere Informationen finden Sie jeweils unter den einzelnen Kohlarten (Weißkohl, Rosenkohl, Rotkohl).

Kohlrabi

Kohlrabi gehört weder zu den Kohlsorten, die sich aus den Blättern (wie Rotkohl und Weißkohl) entwickeln, noch zu den Sorten, die sich aus den Blüten (wie Brokkoli und Blu-

menkohl) entwickeln. Beim Kohlrabi handelt es sich um eine zweijährige Pflanze, deren Strunk durch Verdickung des Markkörpers eine massive Sprossknolle bildet. Diese ist plattrund, rund oder oval und kann bis zu 20 cm Durchmesser erreichen. Ihre Farbe ist weißlich bis kräftig grün, rötlich oder violettblau. Der Geschmack des knackigen Kohlrabis ist etwas süßlich, manchmal fast nussartig, jedoch wenig kohlartig. Jung ist er am zartesten.

Seine teilweise rötliche bis violette Färbung erhält er durch den Pflanzenfarbstoff Anthocyan. Geschmacklich unterscheiden sich die hellen, grünlich-weißen Knollen nicht von den rötlich gefärbten. Ausschlaggebend für den Geschmack ist jedoch die Anbaumethode. Der unter Glas angebaute Kohlrabi schmeckt milder und ist zarter als Freilandkohlrabi. Seinen typischen, leicht süßlichen Geschmack erhält der Kohlrabi durch Senfölglykoside (ätherische Öle).

Die Einteilung der Kohlrabisorten erfolgt prinzipiell in „blaue" und „weiße" Knollen. Des Weiteren werden die Knollen nach Art und Zeit des Anbaus unterteilt. So gibt es Sorten für den Freiland-Frühanbau, den Freiland-Sommeranbau, für den Freiland-Herbstanbau und den Anbau in Gewächshäusern. Angeboten wird der Kohlrabi fast ganzjährig.

Kohlrabi enthält aus ernährungsphysiologischer Sicht wichtige Inhaltsstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett, die Mineralien Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Beta-Karotin, Anthocyane sowie Vitamine B1, B2, B6 und C. Die Blätter des Kohlrabis sind ebenfalls sehr wertvoll; sie sind reich an Karotin und dem wichtigen Mineralstoff Phosphor.



Kohlrabi ist sowohl roh als auch gekocht genießbar.

Heilwirkung: Kohlrabi kräftigt das Immunsystem, kurbelt die Blutbildung und den Zellstoffwechsel an und stimuliert die Sauerstoffversorgung und die Zellatmung. Er wirkt entwässernd und unterstützt Maßnahmen zur Gewichtsreduktion. Sein hoher Ballaststoffgehalt trägt mit zu einer geregelten Verdauung bei.

Verarbeitung: Großer Kohlrabi kann holzig sein, da müssen Sie dann das meiste wegschneiden. Greifen Sie daher lieber zu kleinen Exemplaren. Für die Zubereitung die Wurzel abschneiden und die Knollen schälen, dabei mit der Wurzel beginnen. Anschließend waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.

Sie können Kohlrabi auch geraspelt als Rohkost genießen oder in etwas Wasser und ein wenig Fett dünsten. Außerdem können Sie ihn auch als Saft pressen, und er passt gut in einen bunten Gemüsetopf.

tipp

Beim Kauf von Kohlrabi ist darauf zu achten, dass er ganz frisch und nicht geplatzt ist. Längliche Knollen zeugen von zu dichter Bepflanzung. Die Knollen sollten nicht holzig sein. Auch nach der Ernte kann der Kohlrabi verholzen. Durch richtige Lage-

rung (bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 90- 95 Prozent und bei 0 bis 1° C) lässt sich der Verholzungsvorgang aber verhindern. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich Kohlrabiknollen gut eine Woche lang frisch; in ein feuchtes Tuch eingewickelt sogar bis zu vier Wochen. Vorher sollte man aber das Blattwerk abschneiden. Wer die Möglichkeit hat, kann ihn auch in feuchten Sand einschlagen oder (ohne Blätter) zusammen mit Winterkartoffeln für einige Wochen einlagern. Dazu eignen sich vorwiegend Spätsorten.

stop

In der Saison ist die Nitratbelastung gering, im Winter dagegen sehr hoch. Dann gibt es zu wenig Sonnenlicht, um das Nitrat abzubauen. Am wenigsten Nitrat aber hat Bio-Gemüse. Gekochten Kohlrabi sollten Sie nicht noch einmal aufwärmen, da er nitrathaltig ist.

Kopfsalat

Kopfsalat ist in Deutschland der am meisten gegessene Salat. Der Kopfsalat mit seinen weichen und saftigen Blättern ist relativ neutral im Geschmack, angenehm mild bis leicht bitter, insgesamt erfrischend. Die inneren „Herzblätter" des Kopfes erhalten weniger Licht und sind durchweg heller und auch zarter als die Außenblätter. Ihr Vitamin-C-Gehalt ist jedoch geringer als der der Außenblätter. Kopfsalate, insbesondere die Stängel und Blütenstände, enthalten einen weißen Milchsaft mit dem Bitterstoff Lactucin, welcher in besonderem Maße den Wohlgeschmack mitbestimmt.

Kopfsalat enthält des Weiteren Chlorophyll, Eisen, Magnesium, Bitterstoffe wie Intybin, Vitamin A, B1, B2, K, Folsäure, Niacin, Kupfer, Jod, Kalzium, Lipide, Natrium, Zink, Mangan,

Selen, stoffwechselfreundliche Aminosäuren, Asparagin und Lactocerol.



Am besten schmeckt der Freilandsalat, der bis zu 500 g schwere Köpfe ausbildet.

Heilwirkung: Wegen des reichen Chlorophyll-, Eisen- und Magnesiumgehalts unterstützt Kopfsalat die Blutbildung und die Sauerstoffbindung im Organismus. Die Bitterstoffe besitzen eine gallen- und harntreibende Wirkung und fördern die Durchblutung im Verdauungsbereich. Sie stimulieren die Verdauungssäfte aus Pankreas, Magen, Leber, Galle und Dünndarm und gewährleisten eine deutliche Verbesserung der gesamten Verdauungsfunktion. Die frischen grünen Blätter liefern den Zellen und Geweben hochwertige Sonnenenergie und fördern dadurch die Zellatmung und den Zellstoffwechsel im gesamten Organismus. Auch bei Konzentrationsstörungen, Eisen- und Energiemangel ist frischer, biologisch angebauter grüner Blattsalat ein erstrangiges Lebens- und Heilmittel. Das lebenswichtige Vitamin K in den grünen Blättern ist ein wesentlicher Faktor bei der Verhinderung von Thrombosen. Kopfsalat eignet sich auch hervorragend zur Unterstützung von Schlankheitskuren.

Verarbeitung: Den Salat putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Anschlie-

ßend rasch verwenden, damit die Vitamine erhalten bleiben.

Seine Haltbarkeit ist aber nur begrenzt. Bei 0,5-1° C und 95 Prozent relativer Luftfeuchte lässt er sich, verpackt in einen Plastikbeutel, einige Tage aufbewahren, aber nie zusammen mit Äthylen (Ethen) ausscheidendem Obst oder Gemüse (z.B. Äpfel, Bananen, Tomaten), denn dies verursacht rote Flecken auf dem Salat.

Info

Je kompakter der Salatkopf, desto besser ist seine Qualität.

Stop

Kopfsalat ist häufig stark chemisch gedüngt und reichert Nitrat an, besonders in den äußeren dunkelgrünen Blättern. Am gesündesten ist der Salat, wenn er aus dem Garten oder von Freilandkulturen kommt.

Lauch (Porree)

Stengelbasis und Blattscheiden des Porrees bilden einen bis 8 cm dicken und bis 40 cm langen, fest geschlossenen, weißen bis grünweißen Schaft mit nach oben hin breiten, kräftigen, grünen, sich voneinander lösenden Blättern. Der Geschmack ist stark würzig und aromatisch. Porree besitzt einen hohen Gehalt an Mineralstoffen. Er enthält Vitamin A, B1, B2, B6, C, E, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Silizium, Niacin, Mangan, Kupfer, Kobalt, Zink, Nickel, Molybdän, Selen, Barium, Schwefel, Senföle, pflanzliche Gleitstoffe. Die ätherischen Öle und Aromastoffe sind für den typischen Lauchgeschmack verantwortlich.



Lauch, auch Porree genannt, stammt aus dem Mittelmeerraum.

Heilwirkung: Der im Lauch enthaltene Schwefel und die Senföle stimulieren die Verdauungsdrüsen. Pflanzliche Gleitstoffe schützen und regenerieren die Dünn- und Dickdarmschleimhäute und fördern die Ansiedlung positiver Mikroorganismen im Darm. Lauch verhindert die Bildung von Fäulnisprozessen im Darm. Außerdem werden Leber-, Gallen- und Nierenfunktion gebessert. Lauch wirkt allgemein anregend auf den Stoffwechsel.

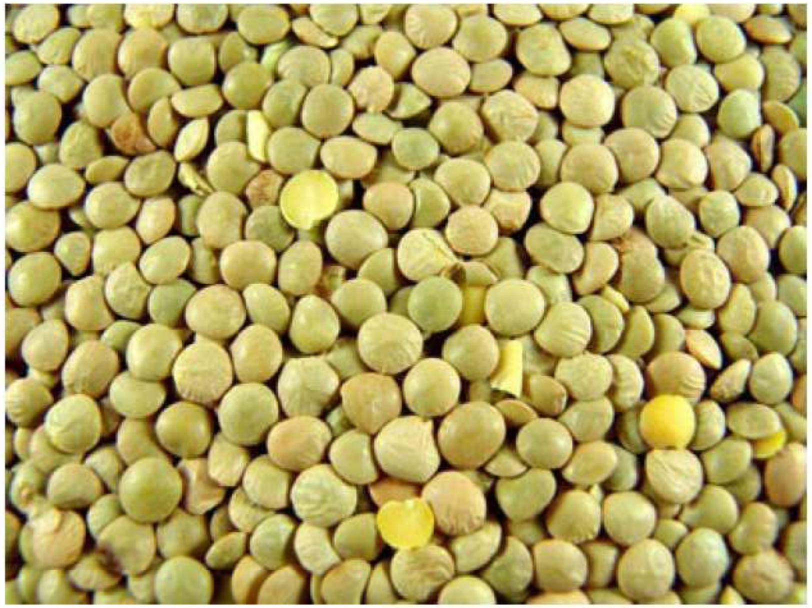
Verarbeitung: Faulende Blätter abtrennen. Anschließend die langen Blätter längs aufschlitzen und gründlich waschen. Von den grünen Blättern möglichst viele verwenden, da sie sehr nährstoffreich sind. Die Stangen möglichst nicht ganz auflösen, sondern in längere Stücke oder schmälere Ringe schneiden. Zuerst die grünen Lauchteile in den Topf geben, etwas später das weiße, in der Erde gebleichte Wurzelstück.

Lauch können Sie als Gemüse, Suppe oder auch als Salat zubereiten.

Linsen

Linsen bestehen zu etwa einem Viertel aus Eiweiß, zu 55 Prozent aus Kohlenhydraten und haben nur ca. 1,5 Prozent Fett. Sie haben einen hohen Eisengehalt (deshalb werden sie bei Anämie empfohlen), viel Kalium und Magnesium (gut fürs Herz), Kalzium, Phosphor und Kupfer (stärkt die Knochen). An Vitaminen sind vor allem die Vitamine A, B1 und B6 sowie das Vitamin E enthalten.

Heilwirkung: Vor allem wegen des hohen Vitamin-B-Gehaltes wurden die Linsen schon früher allen, „die mit dem Kopf arbeiten", als Speise empfohlen. Das Vitamin B hat einen positiven Einfluss auf die Nerven und die Gehirnzellen. In jüngster Zeit hat man entdeckt,



Linsen sind leichter verdaulich als Erbsen oder Bohnen und haben einen sehr hohen Eiweißanteil, ca. 25-30 Prozent.

dass die Inhaltsstoffe der Linsen auch vor Infektionen, Arteriosklerose und Thrombosen schützen können. Man sollte jedoch wissen, dass Linsen schwer verdaulich sind und zu Verstopfungen führen können. Deshalb werden z.B. bei Durchfällen Linsenbrei oder pürierte Linsensuppen empfohlen. Besonders an

chronischem Durchfall erkrankte Menschen sollten Linsen regelmäßig zu sich nehmen.

Verarbeitung: Linsen etwa sechs Stunden einweichen, das Einweichwasser wegschütten und mit frischem Wasser 30 bis 60 Minuten schonend köcheln lassen. Um das kostbare Eisen in den Linsen besser auszuwerten, empfiehlt es sich, bei Tisch einen Teelöffel echten Wein- oder Obstessig in die Linsensuppe zu geben.

tipp

Bei Neigung zu Verdauungsstörungen sollte man die Linsen pürieren bzw. zusätzlich natürliche Enzyme einnehmen. Oftmals sind die kleinen rötlichen türkischen Linsen besser verträglich.

stop

An Gicht erkrankte Patienten sollten wegen des hohen Gehaltes an Kerneiweißstoffen keine Linsen zu sich nehmen. Des Weiteren sollte man bei schweren Erkrankungen des Verdauungssystems bis zur Ausheilung Linsen meiden.

Mais

„Das Gras der Maya". Dieses südamerikanische zum Süßgras gehörende Gewächs ist seit seiner Einführung durch die spanischen Seefahrer auch bei uns als Nahrungsmittel bekannt. Den Mayas diente es als Hauptnahrungsmittel, den Nordamerikanern dient es als schmackhafte Beilage zu Hähnchen oder Truthahn, die Italiener lieben den Mais als leckere Polenta (gekochter Maisgrieß), in Deutschland verwendet man Mais jedoch merkwürdigerweise immer noch vorwiegend als Viehfutter. Erst ganz allmählich findet er sich auch häufiger auf dem Speisezettel. Noch weniger allgemein bekannt ist wohl seine Wirkung als Heilpflanze:

Kaum ein anderes Gemüse kommt an den überaus hohen Gehalt des Nervenvitamin B1 heran. Des Weiteren enthält Mais die Vitamine B3, B5, Mangan, Biotin, Folsäure, Eisen, Magnesium, Selen und Zink.

Heilwirkung: Mais kräftigt die Nerven, macht widerstandsfähiger in Stresssituationen, verbessert die Gehirnleistung und die Konzentrationsfähigkeit. Er liefert Nährstoffe für schöne Haut und fülliges Haar, kräftigt Muskeln und Herz und baut Bindegewebe auf. Außerdem stimuliert er das Zellwachstum, steigert die Zellatmung und regt die Blutbildung an.

Verarbeitung: Mais lässt sich gekocht, gedünstet und gegrillt gut zu Püree, Eintöpfen oder Gratins verwenden oder roh als Zutat in den Salat geben.



Der Mais wuchs zuerst in Mexiko.

Der besondere Gesundheitstipp: Blutdrucksenkender Tee aus Maisgriffel

Maisgriffel sind die „Fäden", die sich unter den grünen Deckblättern der frischen Maiskolben befinden. Die getrockneten Griffel erhalten Sie in der Apotheke. Sie können die Griffel auch im Juli/August selbst sammeln, trocknen und in Schraubgläsern aufbewahren. Den Tee bereiten Sie aus Wasser und 50 Gramm Griffeln her, die Griffel werden zehn Minuten lang ausgekocht. Dieser Tee wirkt harntreibend, reinigend und blutdrucksenkend.

Mangold

Mangold ist eine Kulturform der Rübe und enthält Vitamin A, B1, B2, C, Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor, Schwefel, Eisen, Silizium, Natrium, Kupfer, Folksäure, Niacin, Pantothensäure, Saponine, Asparagin, Betan, Raphanol, weitere Aminosäuren, Chlorophyll, Enzyme, und Oxalsäure.



Mangold enthält außerordentlich viel Vitamin K, außerdem Vitamin A und E sowie Natrium, Magnesium, Kalium und Eisen.

Heilwirkung: Mangold fördert die Regeneration des Leberstoffwechsels, regt Galle und Verdauungsdrüsen an und unterstützt die Ausscheidung von Schlacken über die Nieren. Ferner hat Mangold auf die Blutbildung und Regeneration der Schleimhäute einen stimulierenden Einfluss.

Verwendung: Die Stiele abtrennen, das Blattgrün entfernen und die holzigen Stielenden abschneiden. Waschen und dann in ganzer Länge oder klein geschnitten verwenden.

stop

Schwer Rheuma-, Nieren- und Gichtkranke sollten Mangold wegen der Oxalsäure nicht in großen Mengen verzehren. Es empfiehlt sich generell, milde Sorten zu bevorzugen. Mangold sollte nicht ein zweites Mal erwärmt werden.

Meerrettich (Kren)

Meerrettich ist eine mehrjährige Staude, die im ersten Jahr eine dichte Blattrosette mit ca. 70 cm langen Blättern entwickelt. Im zweiten Jahr bildet sich ein 120 cm langer Blütenstängel mit vielen kleinen, weißen Blüten. Zum Würzen wird die dicke, bis ½ m lange, walzenförmige Wurzel verwendet. Eine gelblichbraune Außenhaut umgibt das weiße Fleisch.

Meerrettich enthält Vitamin A, B1, B2, C, Kalzium, Kalium, Magnesium, Niacin, Eisen, Kupfer, Germanium, Selen, Natrium, Phosphor, Schwefel, ätherische Öle, Asparagin, Glutamin, Alluxorbase, Oxydase, Peroxydase, seine Hauptwirkstoffe sind Sinigrin und das scharfe Senföl Allyl.



Die scharfe Wurzel des Meerrettichs hilft gegen allerlei Infektionskrankheiten und auch gegen Schmerzen.

Heilwirkung: Meerrettich fördert den Gallenfluss und die Enzymbildung in der Bauchspeicheldrüse. Auf das Gefäßsystem hat er eine regenerierende Wirkung, und der enthaltene Schwefel verbessert die Sauerstoffausnützung im Organismus. Meerrettich zeigt auch im Nieren- und Blasenbereich eine gute antibakterielle Wirkung, aktiviert den Stoffwechsel, regt die Verdauung an und entwässert den Körper. Er schwemmt bei Rheumatikern und Gichtkranken Schlacken und Harnsäurekristalle aus und stimuliert das körpereigene Immunsystem. Meerrettich regt auch die Gehirntätigkeit an und wirkt schleimlösend im Neben- und Stirnhöhlenbereich sowie im Bronchialsystem.

Verwendung: Vom Meerrettich wird hauptsächlich die Wurzel verwendet für Soßen, als Beilage zu pikanten Fleisch- und Fischgerichten, als Bestandteil von Senf und Mayonnaise sowie in Scheiben geschnitten als Beilage zu Sauerkonserven (Mixed Pickels, Senfgurken).

Je mehr Hitze Meerrettich beim Verarbeiten ertragen muss, desto weniger bleibt von seiner Schärfe über. Und wenn man ihn verkocht, ist alles dahin, was er dank des Gehalts an ätherischem Öl (und etwas Schwefel) hätte bieten können. Deshalb der Rat: Meerrettich am besten nicht erwärmen und frisch genießen. Lieber nur ganz wenig, aber dafür echt.

tipp Sie können ihn sofort nach dem Reiben mit etwas Milch, Rahm oder Zitronensaft vor dem Braunwerden schützen.

stop Meerrettich kann Magen-Darm-Beschwerden verursachen. Nicht anwenden bei Magen- oder Darmgeschwüren, entzündlichen Darmerkrankungen und bei akuten oder chronischen Entzündungen der Nieren! Keine Anwendung bei Kindern unter vier Jahren!

stop Bei Zubereitungen zur äußerlichen Anwendung sollte der Gehalt an Senfölen 2 Prozent nicht überschreiten, da es sonst zu starken Hautreizungen kommen kann.

stop Vereinzelt sind allergische Reaktionen auf Senföle bekannt geworden.

Okra

Die Okra ist eines der ältesten Gemüse überhaupt. Sie gehört zu den Fruchtgemüsen. Die bis 2,50 m hohe Okrapflanze hat gezahnte Blätter und gelbe Blüten. Ihre Früchte ähneln vom Äußeren her der Peperoni. Je nach Sorte sind sie 4 bis 15 cm lang. Die Schale der Schote ist gelb bis dunkelgrün. Im Innern befinden sich kleine, runde, weiche Samenkörner. Der Geschmack der Okra ist mild, leicht herb, säuerlich-pikant und erinnert an Bohnen. Die Heimat der Okra ist in Äthiopien und im Hochland Ostafrikas zu suchen. Heute ist die Okra über Afrika hinaus ein beliebtes Gemüse, das nach Deutschland in erster Linie

durch die türkischen und griechischen Gastarbeiter gelangte. Importe erreichen uns das ganze Jahr über aus Afrika, Brasilien und den mittelamerikanischen Ländern. Okras sind äußerst kalorienarm. Ihre Inhaltsstoffe sind Kohlenhydrate, Eiweiß, wenig Fett, Vitamin A, B1, B2, C, Folsäure, Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen, Phosphor, Niacin und hochwertige symbiosefreundliche Schleimstoffe.

Heilwirkung: Die Okra enthält ideale pflanzliche Schleimstoffe, die zur Regeneration der Dünn- und Dickdarmflora wertvolle Dienste leisten. Sie verbessert den Nährboden im Darm, so dass die Mikroorganismen optimal gedeihen können. In Amerika steht die Okra auf der Liste der Antikrebsgemüse ganz oben. US-Ärzte raten Menschen mit Schleimhautentzündungen im Hals-, Nasen- und Lungenbereich sowie bei Magenkrankheiten, das Kochwasser der Okra als Getränk zu sich



Am besten geeignet sind zehn Zentimeter lange, weiche Schoten.

zu nehmen. Auch dieses Gericht stärkt die Schleimhäute und das Immunsystem. Die Bildung roter Blutkörperchen wird aktiviert und schlafende Gedächtniszellen werden auf

Touren gebracht. Der hohe Mineralstoffgehalt hält Blutdruck und Kreislauf stabil.

Verarbeitung: Man schneidet ein bis zwei Okraschoten in Stücke und gibt diese anschließend mit dem übrigen Gemüse bzw. Getreide zum schonenden Dünsten. Dadurch werden die heilungsfördernden pflanzlichen Schleimstoffe frei. Okra harmoniert gut mit Karotten, Zucchini, Tomaten, Sellerie, Petersilienwurzel, Peperoni, Paprika, Auberginen, Kartoffeln, Fenchel, Kohlsprossen, Kohl sowie Naturreis, Quinoa, Bulgur und weiteren Getreidearten.

Olive

Die Frucht (botanisch eine Steinfrucht) ist im unreifen Zustand zart grün und reif schwarzviolett gefärbt. Die meisten Olivenfrüchte werden zur Herstellung von Olivenöl geerntet; ein kleinerer Teil gelangt in eingesalzener oder eingelegter Form in den Handel. Rohe, unreife Oliven schmecken sehr bitter und müssen erst durch Behandlung mit Lauge entbittert werden. Reife Oliven können dagegen direkt eingesalzen oder in Salzlake konserviert werden.



Oliven werden heute im ganzen Mittelmeerraum angebaut.

Olivenöl hat einen sehr variablen Geschmack; die besten Öle weisen ein mildes bis kräftiges, angenehmes Aroma auf, das irgendwo zwischen „blumig", „fruchtig" und „frisch" angesiedelt ist. Mindere Qualitäten können stechend, säuerlich, abgestanden oder auch gar nicht riechen.

Heilwirkung: Die besondere Bedeutung der Olive beruht auf ihrer bioaktiv wertvollen Mischung aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Spurenelementen.

Ob noch grün oder schon schwarz, die Olive hilft der Gallenblase. Behandlungsversuche in Krankenhäusern haben ergeben, dass sie sogar Gallenblasengrieß und kleine Steine auflösen kann. Sie hat eine weitere gute Wirkung, die sie ihren Mineralsalzen verdankt: Sie bekämpft den Dickdarmkatarrh. Außerdem mobilisiert sie einen trägen Darm.

Verwendung: Oliven passen gut zu vielen Salaten, ganz oder in Streifen geschnitten in Tomaten- oder Sahnesaucen.

tipp

In der Küche sollten Sie nur kaltgepresstes Öl benutzen. Olivenöl ist hoch erhitzbar, deshalb ist es auch zum Braten gut geeignet.

Pak-Choi

Pak-Choi ist eine botanisch mit dem Chinakohl verwandte ostasiatische Kohlsorte. Doch im Gegensatz zum Chinakohl bildet der Pak-Choi keine geschlossenen Köpfe, sondern ist ein Blattstielgemüse. Die Pflanze wird 40-50 cm hoch, ihr auffallendstes Merkmal sind die etwa 3 cm langen und mehrere Zentimeter breiten weißen, kahlen, fleischigen, knackigen Blattrippen der dunkelgrünen Blätter. Geschmacklich ist der Pak-Choi mit dem

Chinakohl vergleichbar, ein bisschen milder, mit eigener Note. Obwohl ein Gemüse der Subtropen, wächst Pak-Choi auch in unserem Klima hervorragend, bis in den November hinein kann er geerntet werden. Importe erreichen uns ganzjährig in erster Linie aus den Niederlanden. Pak-Choi ist verhältnismäßig reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, den Mineralien Kalzium und Eisen sowie an den Vitaminen B1, B2 und C.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist der Pak-Choi ein Gemüse mit vielen wertvollen und wichtigen Nährstoffen, die bis zu doppelt so hohe Werte aufweisen wie die des Weißkohls. Sein Name bedeutet in der cantonesischen Sprache "weißes Gemüse" (bei/bak = weiß, choy = Gemüse).



Pak-Chio, auch „Pok-Choi" oder „chinesicher Senfkohl" genannt, erinnert an Mangold.

Verarbeitung: Waschen, Blätter und Blattstiele in Streifen schneiden. Sie können ihn roh als Salat verwenden, aber auch als Gemüsebeilage dünsten oder im Wok braten.

Paprika

Im Sprachgebrauch werden die verschiedenen Paprikasorten nach der Schärfe ihrer Früchte in Gemüsepaprika (mild), Gewürzpaprika (etwas schärfer, sehr aromatisch) und Peperoni bzw. Chili (scharf bis sehr scharf) unterteilt. Es handelt sich hierbei aber immer um Arten der Gattung Capsicum.

Der Ursprung der Paprika ist Mittel- und Südamerika. Hier werden die Pflanzen etwa schon seit 3000 Jahren kultiviert. Die Gattung entwickelte sich wahrscheinlich im Gebiet des heutigen Südbrasilien bis Bolivien.



Der Paprikageschmack ist zum größten Teil auf ein ätherisches Öl zurückzuführen.

Die einzelnen Arten wurden durch Vögel bis nach Mittelamerika weiterverbreitet.

Paprika enthält Vitamin A, B1, B2, B6, reichlich Vitamin C, E, Niacin, Pantothensäure, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium, Phosphor, Rutin und Hesper.

Rutin als Bioflavonoid, ätherische Öle und je nach Sorte rote, grüne und gelbe Pflanzenfarbstoffe. In den Früchten und vor allem in den Samen findet sich der Scharfstoff Capsaicin, der auch für die Würzkraft verantwortlich ist. In der Gemüsepaprika ist er so gut wie nicht mehr vorhanden.

Heilwirkung: Paprika verlangsamt den Alterungsprozess, bremst die Gefäßverkalkung, wirkt durch Rutin, Vitamin C und Capsaicin durchblutungsfördernd, besonders an den Herzkranz- und Hautgefäßen. Gemüsepaprika hat zudem durch Rutin (früher Vitamin P) und Vitamin C eine gefäßabdichtende und verjüngende Wirkung auf Zellen und Gehirn. Zudem wirkt sie der Thromboseentstehung entgegen, indem sie das Verkleben der Thrombozyten verhindert. Sie stimuliert das Immunsystem und steigert das Konzentrationsvermögen. Grüne Paprika sind noch nicht endgültig reif. Rote und gelbe Paprika sind ausgereift und enthalten besser auswertbare Vitalstoffe.

Verarbeitung: Die Paprikaschote waschen, den Stielansatz entfernen, aufschneiden und den Kernbereich herausschneiden. Die Schoten nach Belieben in Ringe oder Stücke schneiden und entweder roh genießen oder weiterverarbeiten.

stop

Der übermäßige Verzehr von Paprika kann wegen der die Blutgerinnung hemmenden Inhaltsstoffe

eine vorhandene Blutungsneigung (z.B. Nasenbluten) verstärken. Auch die Wundheilung kann verzögert werden. Bei bestehender Magenschleimhautreizung oder -entzündung kann der Verzehr von Paprika die Symptome verstärken.

stop Paprika zählt zwar nicht zu den Giftpflanzen, allerdings ist es denkbar, dass die solaninhaltigen Blätter unter Umständen bei Kindern zu leichten Vergiftungserscheinungen führen können.

Pastinake

Die Wildform der Pastinake gehört zu den ältesten Sammelpflanzen der eurasischen Urbevölkerung und ist dort wie in Europa auch heute noch als Wildpflanze verbreitet. Aber bereits im Altertum war die Pastinake als Kulturpflanze bekannt. In Mitteleuropa war sie bis zum 18. Jahrhundert eine wichtige Grundnahrungspflanze, bis sie von der Kartoffel und der Möhre verdrängt wurde. Die Pastinake ist eine Wurzelrübe und sieht aus wie eine zu groß geratene Petersilienwurzel. Die Blätter sind allerdings größer und „gefiederter" als bei Petersilie oder auch Möhren; die Rüben werden länger, bis zu 40 cm und damit auch schwerer. Pastinaken werden bei uns nur auf wenigen Feldern angebaut und hauptsächlich für Babynahrung und Trockengemüse verwendet.

Die Pastinake enthält reichlich Kohlenhydrate in Form von süßem Zucker, sättigender Stärke und Ballaststoffen. Sie enthält so viel Kalium wie kaum ein anderes Gemüse, und auch der Gehalt an den übrigen Vitaminen und Mineralstoffen kann sich sehen lassen. Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen (bis zu

3,5 Prozent) bestimmt den typischen Geruch. Der Nährwert der Pastinake übertrifft den der Möhre – mit Ausnahme des Provitamins A. Sie enthält wie die Karotte Vitamine C, B1, B2 und Niacin, Kalium, Eisen, ätherische Öle und Myristin. Außerdem besitzen Pastinaken viel Kalzium, Kalium, Magnesium und Phosphor und unterstützen damit den Aufbau der Muskulatur und der Knochen.

Das Wurzelgemüse hat wenig Kalorien (64 kcal/270 kj pro 100 g), dafür viele Ballaststoffe. Im Kohlenhydratanteil von rund 18 Prozent ist auch das herzschützende Pektin enthalten.

Essbar sind Wurzel und Blätter. Die Wurzel roh, gekocht oder gedünstet als Suppengemüse, die Blätter zum Würzen. Der Geschmack des weißen Fleischs der Wurzeln schmeckt leicht süßlich, mitunter etwas herb.



Die Pastinake ist reich an Ballaststoffen und liefert viele Vitamine sowie Folsäure.

Heilwirkung: Das Hauptöl der Pastinake hat Ähnlichkeit mit dem Kümmelöl Carvon und die gleiche Wirkung: Es lindert Magen- und Darmbeschwerden, regt die Verdauungstätigkeit an und erleichtert die Atmung, stimuliert auch das Nervensystem. Deshalb sind Pastinaken ideale Zutaten für Gemüseeintöpfe,

die dadurch verträglicher und weniger blähend werden. Pastinaken sind ein wertvolles Wintergemüse, das allerdings erst nach Frost sein Aroma richtig entfaltet.

Als Heilmittel können die Pastinaken auch als Tee aufgegossen werden, wirksam gegen Magenschmerzen, Schlaflosigkeit und Fieber.

Verarbeitung: Es lohnt sich, Pastinaken in Gemüseeintöpfe zu geben, dann blähen diese weniger. Auch geraspelt in Salaten schmecken sie sehr gut. Pastinaken können Sie auch ungefähr 40 Minuten bei 200 bis 250 Grad im Ofen gebacken und beispielsweise mit Sahnemeerrettich servieren. Man kann sie aber auch, dünn geschält und in zwei Millimeter dünne Scheiben geschnitten, mit etwas Öl in die Pfanne geben und wie Bratkartoffeln zubereiten. So schmecken sie zu Fisch oder Fleisch oder Eiern gleich gut.

tipp

Sie sind gut haltbar bei trockener, kühler und dunkler Lagerung.

Portulak

Ursprünglich stammt das kleine Blattgemüse mit dem eigenwillig nussig-salzig-säuerlichen Geschmack aus Afrika und Kleinasien. Essbar sind die Blätter und Blüten.

Portulak enthält Omega-3-Fettsäuren, Provitamin A, ungesättigte Fettsäuren, Kalium, Eisen und Magnesium.

Heilwirkung: Portulak ist sehr vitaminreich und hat leicht abführende und harntreibende Wirkung, wirkt also lösend und entgiftend und bessert das Allgemeinbefinden. Des Weiteren beugt er Arteriosklerose und Herz-

infarkt vor. Vor allem bei fiebrigen oder entzündlichen Erkrankungen wirkt Portulak behandlungsunterstützend.



Portulak kann Kopfschmerzen lindern und hilft bei anderen Nervenproblemen.

Verarbeitung: Man verwendet die Blätter und junge Triebe für Suppen und Salate, als Rohkost so wie Brunnen- oder Gartenkresse, ältere Blätter wie Spinat. Die Blütenknospen können als Kapernersatz zubereitet werden.

Portulak gibt man fein gehackt an die Speisen. Nicht mitkochen lassen, und beim Salzen der Speisen etwas vorsichtig sein, da Portulak leicht salzig schmeckt!

tipp Trocknen oder einfrieren lassen sich Portulakblätter nicht.

Radieschen

Radieschen sind kugelig rund, können aber auch langoval, zylindrisch oder rübenartig halblang gestreckt sein. Die Farbe variiert von weiß über rot, innen sind Radieschen stets weiß. Radieschen enthalten Zucker, Eiweiß, Fett, Kalzium, Kalium, Phosphor, Na-

trium, Eisen, Provitamin A, die Vitamine B1, B2 und C. Besonders zu erwähnen ist das Allylsenföl, welches für den scharfwürzigen Geschmack des Radieschens verantwortlich ist.



Der typische Geschmack des Radieschens wird durch ein Senföl verursacht.

Heilwirkung: Radieschen unterstützen unser Immunsystem im Kampf gegen Bakterien und Viren. Zudem schützt Vitamin C durch seine Funktion als Radikalfänger vor der Entstehung gefährlicher Krebszellen. Ascorbinsäure wirkt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch ihren blutverdünnenden Effekt entgegen und beugt Blutarmut sowie Osteoporose vor, da sie die Aufnahmefähigkeit von Kalzium und Eisen in unserem Körper verbessert. Radieschen entgiften den Darm, kräftigen das Immunsystem und entschleimen die Atemwege.

Anwendung: Radieschen sind vielseitige Wurzeln: roh im Mund geknackt, in Scheiben geschnitten auf Brot sowie auf dem Rohkostteller.

stop

Radieschen zählen (je nach Anbaugebiet) zu den am höchsten mit Nitrat belasteten Bodenfrüchten.

Bei erhöhtem Verzehr (ab 100 Gramm pro Tag) verwenden Sie am besten biologisch angebaute Ware.

Rettich

Rettiche sind rund, zapfen- oder spindelförmig, bis zu 30 cm lang und in der Farbe meistens weiß. Das hinter der rauen oder glatten Schale befindliche Fleisch ist stets weiß. Rettich enthält Vitamin A, C, B1, B2, Pantothensäure, Niacin, Kalzium, Magnesium, Eisen, Vanadium, Kupfer, Zink, Selen, Nickel, Natrium, Phosphor, Schwefel, etwas Eiweiß, Enzyme, Bitterstoffe, Raphanol, ein schwefelhaltiges ätherisches Öl, Senföle und Sulfaraphen. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe kommt dem Rettich eine hohe ernährungsphysiologische Bedeutung zu. Mit dem höchsten Basenüberschuss gehört Rettich zu den gesundheitlich wertvollsten Gemüsen. Die enthaltenen Senföle sind für seine Diät- und Heilwirkung verantwortlich. (Radieschen haben ähnliche Inhaltstoffe, jedoch in einer geringeren Konzentration.)



Rettich regt den Stoffwechsel an, die Verdauung kommt in Gang und der Körper wird mit Vitamin C versorgt.

Heilwirkung: Rettich regt die Leber- und Gallentätigkeit an, fördert insbesondere den Gallenfluss, verhindert und baut Gallengrieß

ab. Er regt die Verdauungstätigkeit und Förderung der gesunden Bakterienflora an. Auf die Bronchien hat er eine entkrampfende und schleimlösende Wirkung.

Anwendung: Rettich sollte nur sehr fein geraspelt bzw. geschnitten und ohne Salz sehr gut gekaut verzehrt werden. Salz zerstört die wertvollen ätherischen Öle und damit einen erheblichen Teil der Heilwirkung.

stop Bei empfindlichem Magen kann es zu Unverträglichkeitserscheinungen kommen, wenn man dieses Gemüse nicht sehr gut kaut oder fein raspelt.

Rhabarber

Die ursprüngliche Heimat des Rhabarbers ist Asien. Seit mindestens 2700 Jahren (vielleicht auch schon seit 5000 Jahren) wurden die Wurzeln dort medizinisch genutzt. Von Asien gelangte der Rhabarber nach Europa. Erst um die Mitte des 18. Jahrhundert wurden die fleischigen Blattstiele in England als Gemüse genutzt. Von dort gelangte der Rhabarber nach Deutschland. Anbauländer sind hauptsächlich die Niederlande, England und Deutschland.

Rhabarber, eine sogenannte Rhizomstaude, entwickelt auf bis zu 60 cm langen und 3-5 cm breiten, glatten und kahlen Stielen seine Blätter. Genutzt werden die Blattstiele, die sogenannten Rhabarberstangen, diese sind grünstielig/grünfleischig, rotstielig/grünfleischig oder rotstielig/rotfleischig. Der Rhabarber mit dem höchsten Säureanteil ist der mit grünen Stielen und grünem Fleisch. Der rotstielige / grünfleischige ist weniger sauer. Ist der Rhabarber rotstielig und rotfleischig,

hat er einen fast himbeerartigen Geschmack. Allerdings wird diese Sorte seltener angebaut und ist deshalb teurer.

Beim Rhabarber ist der Vitamingehalt (Provitamin A, Vitamin B1, B20, 6) eher durchschnittlich, der Anteil an Vitamin C aber nennenswert. 10-29 mg pro 100 Gramm im rohen Rhabarber, damit kann ein Drittel des Tagesbedarfes gedeckt werden. Bei den Mineralstoffen dominieren Kalium und Kalzium, der wichtigste Knochenbildner. 100 g Rhabarber enthalten beispielsweise 80 mg Kalzium. Die übrigen Inhaltsstoffe sind: Stärke, Pektin, Eiweiß, Gerbstoffe, Fett, Phosphor, Magnesium, Eisen, Natrium.

Obwohl botanisch ein Gemüse, wird Rhabarber ausschließlich als Dessert verzehrt. Rhabarberstangen enthalten vorwiegend Apfel und Zitronensäure. Die „gefürchtete" Oxalsäure befindet sich vor allem in den Blättern, nur in geringem Maße in den Stangen. Sie verbindet sich mit Kalzium (z.B. aus Milchprodukten) zu unlöslichen Kalziumsalzen. Das so gebundene Kalzium kann im Körper nicht verwertet werden. Deshalb hat der Rhabarber den Ruf des Kalziumräubers, was jedoch bei ausreichender Kalziumversorgung keine Rolle spielt.

Das pelzige oder stumpfe Gefühl an den Zähnen nach dem Genuss mancher Rhabarberspeisen kommt daher, dass sich Kalziumoxalate (Salze aus Kalzium in Milch und Milchprodukten verbinden sich mit der Oxalsäure des Rhabarbers) gebildet haben, die an den Zähnen haften bleiben. Dieses Gefühl entsteht also immer dann, wenn man Rhabarber mit Milch(-produkten) genießt, zum Beispiel als Kompott mit Vanillesauce oder Eis oder als Kuchen mit Sahne. Das kommt rela-

tiv oft vor, denn Milchprodukte sind eine gute geschmackliche Ergänzung zu Rhabarber und mildern dessen Säure ab.



Die Verwendung des Rhabarbers als Heilpflanze ist bereits seit 2700 v. Chr. in China dokumentiert.

Heilwirkung: Der Kaliumreichtum des Rhabarbers wirkt entwässernd und sorgt für einen optimalen Nährstofftransfer vom Blut in die Körperzellen. Er ist verdauungsfördernd, denn er regt die Darmbewegung an. Damit ist er bestens für eine Entschlackungskur im Frühjahr zu empfehlen. Außerdem besitzt Rhabarber blutreinigende Wirkung. Fruchtsäuren sind Bestandteil des Aromas und für den erfrischenden, appetitanregenden Geschmack verantwortlich.

Verarbeitung: Rhabarber kann zu Kompott, Kuchen, Nachspeisen, Saft oder zusammen mit anderen Früchten zu Konfitüre verarbeitet werden. In der Regel muss man die Haut beim Rhabarber nicht mehr abziehen, da er sehr jung geerntet wird; die Stangen werden nur gründlich gewaschen und zerkleinert, dickere Stangen vorher halbiert.

Zur Milderung der starken Eigensäure des Rhabarbers gibt es verschiedene Möglichkeiten: Süßen mit Zucker (aber erst im Anschluss an Garen und Abkühlen, damit die volle Süßkraft erhalten bleibt). Milch pur oder in Form von Sauce/Pudding oder auch flüssige Sahne machen Rhabarber bekömmlicher. Der Nachteil ist die für einen gesunden

Menschen verschmerzbare Bildung von Kalziumsalzen. Auch die Zugabe von Eischnee, z.B. bei Kuchen oder Süßspeisen, leistet gute Dienste, allerdings wird der Verzehr von nicht erhitztem Eiweiß heute im allgemeinen nicht mehr empfohlen. Im Rhabarberkompott können Sie Früchte wie Bananen, Äpfel, eingeweichte Trockenpflaumen oder Sultaninen mitkochen oder geriebenen Zwieback untermischen.

tipp

Um den Oxalsäuregehalt zu mindern, können Sie das Kochwasser weggießen.

tipp

Wenn Sie Rhabarber einkaufen, sollten die Stangen frisch, fest und an den Schnittstellen nicht ausgetrocknet sein. Soll Rhabarber einige Tage gelagert werden, wird er geputzt, in ein feuchtes Tuch eingeschlagen und in den Kühlschrank gelegt. Er darf aber nicht luftdicht abgedeckt sein. Rhabarber ist tiefgefroren bis zu einem Jahr haltbar. Sie können ihn einfach roh, ungeschält und gewaschen in ganzen Stangen oder Stücken einfrieren. Natürlich lässt sich auch fertiges Kompott einfrieren.

stop

Die Blätter und Blattansätze des Rhabarbers dürfen keinesfalls verzehrt werden, da sie giftig sind. Rhabarber sollte auch nicht roh verzehrt werden. Beim Verarbeiten von Rhabarber dürfen keine Metallgefäße und keine Alufolie verwendet werden. Die Säuren verbinden sich leicht mit Metallen und es können giftige Stoffe sowie Veränderungen des Geschmacks entstehen.

Romanesco

Romanesco ist ein grüner Blumenkohl, für den sich der heimische Gemüsebau zunehmend interessiert. Er wird auch „Minarettkohl" oder „Türmchenblumenkohl" genannt, weil die Röschen die Form spitzer Türmchen haben. In seinen Eigenschaften und Inhaltsstoffen gleicht er dem weißen Blumenkohl bis auf einen noch höheren Vitamin-C-Gehalt.



Romanesco enthält mehr Vitamin C, Eiweiß und Mineralstoffe als der weiße Blumenkohl.

Zu Heilwirkung und Verarbeitung schlagen Sie bitte beim Blumenkohl nach.

Rosenkohl

Wenn erste Fröste drohen, sind sie langsam reif. In zartem Grün leuchten uns in den nächsten Wochen die kleinen Kohlkugeln auf den Märkten entgegen. Oft sind sie noch von einem dünnen, blaugrauen Wachs bedeckt. Das ist ganz natürlich und verschwindet beim Abwaschen. Erst gekocht oder gedünstet entfalten die „Minikohlköpfe" ihren würzigen, leicht herben Geschmack. Rosenkohl gehört zu den typischen Wintergemüsen. Die einzelnen Röschen wachsen auf freiem Feld an bis zu einem Meter hohen Stängeln – von oben geschützt durch üppige Kohlblätter. Ähnlich wie Grünkohl entwickelt Rosenkohl erst nach der ersten kurzfristigen Frosteinwirkung seine besonderen Vorzüge. Er ist dann zarter,

aromatischer und leichter verdaulich. Das gilt allerdings nicht für die frühen Sorten.

Rosenkohl enthält viel Folsäure, Vitamin C und Kalium, etwas Vitamin B1 und B6, Vitamin A sowie Eisen, Magnesium, Phosphor und Nikotinsäure.



Rosenkohl ist ein typisches Wintergemüse.

Heilwirkung: Rosenkohl liegt beim Vitamin C-Gehalt im Vergleich mit den anderen Kohlsorten an erster Stelle. Außerdem enthält er jede Menge Vitamin E, K, Beta Carotin und Folsäure, was besonders für Frauen wichtig ist.

Rosenkohl kann dabei helfen, Krebszellen zu vernichten, die gegen andere Behandlungen resistent sind. Dafür sind bestimmte natürlich vorkommende chemische Verbindungen verantwortlich, die Isothiocyanate, die in kreuzblütigen Gemüsen vorkommen.

Anwendung: Rosenkohl wird üblicherweise in Salzwasser (besser noch in Gemüsebrühe, Fleischbrühe oder Hühnerbrühe) gedünstet. Dabei sollte man möglichst wenig Flüssigkeit verwenden und ihn nur kurz garen (rund 15 Minuten reichen), damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Die Garzeit lässt

sich weiter reduzieren, wenn man die Strünke kreuzweise leicht einschneidet. In jedem Fall sollten die Röschen noch Biss haben, wenn sie auf den Teller kommen.

Durch Zugabe von Milch lässt sich der Kohlgeschmack abmildern. Feingehackte, angebratene Zwiebeln verleihen ihm eine besonders aparte Note. Mit Muskatnuss und Basilikum gewürzt, mit etwas Butter oder Sahne übergossen passt Rosenkohl hervorragend zu Fleisch-, Wild- und Geflügelgerichten.

tipp

Der Verkauf von Rosenkohl erfolgt lose oder in Netzen. Rosenkohl sollte eine leuchtend grüne Farbe haben. Je älter er ist, desto gelber werden seine Blätter. Außerdem sollte er fest und knackig sein. Achten Sie beim Einkauf auch darauf, dass die Knospen geschlossen sind, und bedenken Sie, dass Sie mit rund 20 Prozent Abfall rechnen müssen. Frischen Rosenkohl können Sie einige Tage im Plastikbeutel im Kühlfach aufbewahren. Sie sollten ihn aber nicht neben Tomaten oder Äpfeln lagern, da er sonst rasch vergilbt.

Rote Rübe (Rote Bete)

Die Rote Bete ist eine tief wurzelnde und daher weitgehend trockenheitsresistente Pflanze. Das Gewicht der Knollen beträgt 100-600 g. Ihre rote Farbe beruht auf der hohen Konzentration am stickstoffhaltigen Glykosid Betanin und an einem gewissen Gehalt an Anthocyan. Rote Beten sind aufgrund ihrer Inhaltsstoffe ein außerordentlich nahrhaftes und gesundes Gemüse. Rote Rüben enthalten Vitamin A, B1, B2, B6, C, E, Folsäure, Niacin, Pantothensäure, Cholin, Kalzium, Silizium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Natrium, Kupfer, Nickel, Zink, Kobalt, Molybdän, Lithium,

Selen, Mangan, Strontium, Rubidium, Anthozyane, (Betanin – roter Pflanzenfarbstoff), bei guter Bodenqualität Schwingungen von Gold und Silber. Hochwertige Aminosäuren wie Asparagin, Glutamin, Tryptophan, Lysin, Betanin, Arginin und weitere essentielle Eiweißbausteine.

Heilwirkung: Rote Rüben fördern die Leber-Gallen-Funktion.

Schonend gedünstet, fördert die rote Rübe die Ansiedlung gesundheitsfördernder Mikroorganismen im Dünndarm- und Dickdarmbereich, hemmt das Wachstum schädlicher Bakterien, verbessert die Zellatmung in Körper und Gehirn um ein Vielfaches und stimuliert das Immunsystem. Die Rote Rübe hat eine fiebersenkende Komponente, regt die Darmperistaltik an und fördert die Harnausscheidung. Sie steigert die Vitalität, den Gehirnstoffwechsel und unterstützt die Schilddrüsenfunktion.



Aufgrund ihres hohen Vitamin B-, Kalium-, Eisen- und vor allem Folsäuregehalts ist die Rote Rübe ein beliebtes Gemüse.

Anwendung: Rote Rüben können Sie zu Saft verarbeiten, pur oder in Kombination mit Äpfeln, Zitrone und Ingwer. Sie können sie raspeln und als Rohkost servieren. Den typischen ausgewogenen, leicht süßlichen Geschmack erhalten Rote Rüben durch das Kochen. Nehmen Sie Rüben gleicher Größe, damit sie zur gleichen Zeit gar werden, und kochen Sie diese je nach Größe eine halbe bis eine Stunde in Wasser oder im Gemüsedämpfer. Verwenden Sie ausreichend Wasser, da die Rote Bete das Wasser ziemlich aufsaugt. Nach dem Kochen das Wasser abgießen und die Haut abziehen. Dann entweder mit etwas Butter gedünstet als warmes Gemüse servieren oder abkühlen lassen und als Salat zubereiten.

stop Rote Rüben haben (wie auch der Spinat) die Eigenschaft, Nitrat aus dem Boden zu speichern.

Diese etwas ungünstige Begleiterscheinung kann man durch Kochen abmildern oder dadurch, dass man sie in Kombination mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln verwendet (wie etwa die Saftkombination Rote Rübe und Apfel/Zitrone).

Rotkohl

Botanisch stammt der Rotkohl von derselben Familie ab wie der Weißkohl. Der Farbstoff Anthocyan verleiht dem Rotkohl die dunkelviolette Farbe. Die Blätter sind glänzend und liegen eng am Kopf. Die Kopfform variiert von flach-rund über rund bis zu oval.

Der Rotkohl wächst ab Ende März bis in den Dezember. Die späte Sorte wird eingelagert.

Für die violette Färbung ist ein pflanzeneigener Farbstoff namens Anthocyan verantwort-

lich. Dieses Anthocyan ist ein Säurezeiger. Für die Küchenpraxis heißt das: Gibt man zu dem Gericht einen Schuss Essig oder Zitronensaft, so wird der Kohl kräftig rot; setzt man dagegen eine Prise Natron zu, so wird das Gemüse violettblau.



Die Frische erkennt man an den kräftigen, festen und matt glänzenden Blättern.

Heilwirkung: Dieser natürliche Farbstoff ist auch gesundheitlich wertvoll – er zählt zu den so genannten sekundären Pflanzenstoffen, die unter anderem das Immunsystem stärken und Entzündungen hemmen. Dazu gehören auch die Glucosinolate, die gegen Bakterien und Tumorbildung wirken können und reichlich in Kohlgemüsen vorkommen.

Wie Weißkohl ist auch Rotkohl reich an Ballaststoffen und arm an Kalorien, er enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe, besonders das in der kalten Jahreszeit benötigte Vitamin C. Er ist appetitanregend, antibiotisch, gleicht den Mineralstoffhaushalt aus und beugt einem Vitaminmangel vor. Rotkohl soll gegen Krebs wirken und wird so auch in den USA als Krebs-Schutzgemüse aufgeführt.

Verarbeitung: Rotkohl schmeckt lecker, wenn er gedünstet oder geschmort wird, beispiels-

weise als Kohlroulade oder Kohlgemüse. Sie können ihn auch roh als Salat zubereiten.

Die Zubereitung ist einfach: Den Rotkohl vierteln, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Anschließend entweder zum Salat dazugeben oder dünsten oder schmoren.

tipp Der Kohl sollte eine schöne rote Farbe haben und keine braunen Flecken oder Druckstellen aufweisen, denn diese faulen schnell.

tipp Wegen seiner festen Zellstruktur ist Rotkohl schwer zu verdauen. Abhilfe schafft zum Beispiel Kümmel (einen halben bis ganzen Teelöffel unzerkaut vor der Mahlzeit mit Wasser schlucken).

Schwarzwurzeln

Schwarzwurzeln verdanken ihren Namen zum einen ihrer schwarzbraunen Schale, zum anderen der Tatsache, dass ihr Saft an den Händen dunkle Flecken hinterlässt. Schwarzwurzeln können eine Länge von über 30 cm erreichen bei einer Dicke von drei bis vier Zentimetern. Die Saison dauert von Oktober bis April, denn das Gemüse wächst im Herbst noch lange und ist winterhart. Die brüchigen Wurzeln müssen vorsichtig mit einer Grabegabel aus dem Boden genommen werden, denn verletzte Wurzeln trocknen aus, verlieren an Geschmack und sind nicht haltbar.

Schwarzwurzeln enthalten Vitamin A, B1, B2, B6, C, E, K, Pantothensäure, Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium, Eisen, Phosphor, Mangan, Kupfer, Zink, Asparagin (wie im Spargel), Tryptophan, Biotin, Folsäure, Colycoside,

Allantoin, Inolin, Cholin, Lactucin, Gleitstoffe, Bitterstoffe.



Die länglichen Wurzeln werden in den Wintermonaten als Gemüse gegessen.

Heilwirkung: Schwarzwurzeln sind mit dem Spargel verwandt und regen Niere, Blase und damit die Reinigung des Körpers an. Sie stimulieren im physiologischen Sinne allgemein die Drüsen im Organismus. Des Weiteren fördern sie lebenswichtige enzymatische Prozesse im Gehirn- und Zellsystem. Ihre Gleitstoffe bewirken eine verbesserte Gleitfähigkeit der Oberflächen von Knochen und Gelenken. Allantoin fördert die Elastizität und Regeneration der Hautzellen. Außerdem unterstützen Schwarzwurzeln das zentrale Stoffwechselorgan Leber bei ihrer wichtigen Entgiftungsfunktion.

Verarbeitung: Schwarzwurzeln lassen sich zu pürierten Suppen verarbeiten sowie als Gemüsebeilage mit oder ohne Bechamelsauce verwenden. „Gepellte" Schwarzwurzeln ergeben mit Möhren, Äpfeln und Mandeln oder Schinken einen leckeren Salat oder mit Möhren, Zwiebeln und Sellerie einen Gemüseeintopf. Schließlich lassen sie sich auch paniert oder in Teig getaucht ausbacken/braten.

Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass die Schwarzwurzeln fest sind; sie dürfen nicht gebrochen sein. Ein Merkmal für Frische ist, wenn beim Anschneiden der Wurzel sofort milchiger Saft austritt. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich das Gemüse etwa eine Woche aufbewahren. An einem kühlen, trockenen Ort in einer Kiste mit Sand kann man Schwarzwurzeln problemlos über einen lang Monat lagern.

tipp

Zum Waschen und Putzen sollten Sie am besten Gummihandschuhe anziehen. Die Wurzeln werden zuerst unter fließendem Wasser gründlich abgebürstet und anschließend geschält. Die Stangen gehören dann sofort in kaltes Wasser mit Essig, denn der in Schwarzwurzeln enthaltene Milchsaft beginnt schon nach wenigen Sekunden zu oxidieren und verfärbt das Fruchtfleisch. Da das Schälen der Wurzel zeitaufwendig ist, kann man die Stangen je nach Weiterverarbeitung auch ungeschält in reichlich Salzwasser mit etwas Essig 20 bis 25 Minuten garen – nach dem Abkühlen lässt sich die Haut dann gut abziehen.

Sellerie (Knollen- und Stangensellerie)

Die bis zu 1 m hoch wachsende, zweijährige Pflanze besitzt einen charakteristischen Geruch und kommt in mehreren Varianten vor. Der Knollensellerie (Apium graveolens var. rapaceum) besitzt eine fleischige, rundlich-rübenförmige Wurzel, der Staudensellerie (Apium graveolens var. dulce) verdickte Blattstiele, wogegen der Schnittsellerie (Apium graveolens var. secalinum) am ehesten der Wildform gleicht.

An seinem Geruch ist der Sellerie eindeutig zu erkennen. Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen und die Bitterstoffe sorgen für den würzigen Geschmack. Dieses typische Aroma wird noch intensiver, je kleiner man den Sellerie schneidet. Er tritt sowohl als Knolle als auch in Staudenform in Erscheinung. Von der Wirkung her ist es egal, für welchen Sellerie Sie sich entscheiden. Vom Vitamin- und Mineraliengehalt her hat der Staudensellerie mit seinen dicken, grünen Blättern etwas mehr zu bieten. So enthalten seine grünen Blätter auch wertvolles Chlorophyll.

Sellerie enthält Vitamin A, B1, B6, C, E, K, Kalium, Kalzium, Niacin, hochwertiges Natrium, Phosphor, Silizium, Eisen, Mangan, Kupfer, Molybdän, Zink, Selen, Schwefel, Apiol (ätherisches Öl), pflanzliche hormonähnliche Stoffe wie Appiin sowie Cholin, Inosit, Tyrosin, Glutamin, Asparagin und vor allem in den Blättern Bitterstoffe und Chlorophyll.



Sellerie wird seit langem als Heil-, Würz- und Gemüsepflanze angebaut.

Heilwirkung: Sellerie regt die Reinigung und Entschlackung über die Nieren (diuretische Wirkung) an, entlastet das Lymphsystem, harmonisiert das Drüsensystem und reinigt

in sehr fein geraspeltem Zustand schonend durch seinen Rohfasergehalt den Verdauungskanal. Er fördert die Sekretion der Verdauungsdrüsen und den Gallenfluss. Sellerie hat eine hervorragende basische sowie beruhigende und entspannende Wirkung. Er entlastet den Körper von Stauungserscheinungen und wirkt deshalb unterstützend gegen Bluthochdruck und Ödeme. Des Weiteren fördert er den Entschlackungs- und Heilungsprozess bei Rheuma, Gicht, Arthritis und Übergewicht. Auch bei Diabetes mellitus hat er durch seine insulinähnlichen pflanzlichen Hormonstoffe eine unterstützende Wirkung.

Anwendung: Der Knollensellerie ist sehr gut lagerfähig und daher ganzjährig (also auch im Winter) erhältlich. Um die Knolle in der Küche zum Einsatz bringen zu können, müssen Sie Blatt- und Wurzelansatz entfernen und etwa einen halben Zentimeter dick abschälen. Dann können Sie den Sellerie entweder roh und fein gerieben für Salate (mit Äpfel, Walnüssen und Mayonnaise für den Waldorfsalat oder auch in Kombination mit Karotten oder Orangen) verwenden oder weiter verkochen. Für Gemüsesuppe ist Sellerie unerlässlich, beliebt ist er aber auch als Cremesuppe oder Püree. Damit sich die angeschnittene Knolle nicht sofort verfärbt, wie es etwa auch bei Äpfeln der Fall ist, sollten Sie diese am besten mit etwas Zitronensaft beträufeln. Für die Lagerung im Kühlschrank wickeln Sie am besten eine Alufolie um den Anschnitt.

Der Stangensellerie wird gerne als Rohkost gegessen: zusammen mit einer geschmackvollen Dip-Sauce oder als essbare Dekoration zu einer Bloody Mary serviert. Auch zum Füllen (beispielsweise mit Kräuterquark) oder für eine asiatische Wok-Pfanne eignet sich

der Stangensellerie sehr gut. Frisch erhältlich ist der Stangensellerie hierzulande von Juli bis Oktober.

tipp
Generell sollten Sie Sellerie nicht gemeinsam mit Obst lagern, weil er ansonsten schneller verdirbt.

stop
Bei akuter oder schwerer Nierenbeckenentzündung sollte man Knollensellerie bis zur Ausheilung nur in kleinen Mengen verzehren.

stop
So gesund der Sellerie auch sein mag, für Allergiker kann er durchaus zum Problem werden. Sellerie ist die häufigste Ursache für eine Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Sojabohnen

Sojabohnen enthalten bis zu 40 Prozent Eiweiß (Fleisch etwa 18 Prozent), ca. 19 Prozent Fett, dabei cholesterinfrei, und ca. 30 Prozent Kohlenhydrate, weiterhin sehr viel Magnesium, Kalzium und Kalium.



Die Sojabohne ist eine Ölpflanze: Ihr Hauptwert liegt in ihrem hohen Gehalt an Eiweiß (etwa 39 Prozent) und an Öl (etwa 17 Prozent).

Heilwirkung: Soja enthält Substanzen, die hormonähnliche Wirkung haben. Soja-Isoflavone mindern den Abbau der Knochensubstanz und schützen vor Gefäßkrankheiten. Empfohlen wird eine Aufnahme von täglich 40 Milligramm Soja-Phytoöstrogen. Man muss relativ viel und kontinuierlich über die Nahrung aufnehmen, deshalb empfiehlt sich ein hoch dosiertes Präparat aus der Apotheke. Soja aktiviert den Eiweißstoffwechsel.

Weitere Inhaltsstoffe können den Blutzucker regulieren, den Blutfettwert gering halten, lösen Gallensteine, bilden Gefäßschutz und können das Krebsrisiko senken.

In letzter Zeit wurde viel darüber berichtet, dass bestimmte Inhaltsstoffe der Sojabohne die Ausbildung hormonell bedingter Krebsarten verhindern könnten. Fakt ist, dass der Prostatakrebs bei japanischen Männern höchst selten vorkommt und die Anzahl der an Brustkrebs erkrankten Frauen dort wesentlich geringer ist als in den europäischen Ländern! Es gibt im Fernen Osten eine Menge von Sojaprodukten. Die wichtigsten davon sind Sojamilch und Sojaquark (auch unter „Tofu" bestens bekannt).

Anwendung: Sojabohnen über Nacht einweichen und gut kochen, da sonst das Verdauungsenzym Trypsin durch Sojabestandteile neutralisiert wird.

Sojaprodukte wie Tofu, Sojamilch, Sojapaste (Miso) oder Sojasauce sind in Asialäden und auch in gut sortierten Supermärkten, Reformhäusern oder Bioläden erhältlich. Sie sind ein hervorragender Ersatz für die Kuhmilch und deren Produkte. Tofu kann man marinieren, panieren, kochen, backen, in Sa-

laten verwenden oder Soßen zugeben. 100 g Tofu haben übrigens nur 76 Kalorien!

Sojapaste oder „Miso": Diese Sojapaste kann prima das Salz ersetzen. Miso-Suppe soll schädliche Umwelteinflüsse wie Tabakrauch oder Autoabgase neutralisieren und wird deshalb in vielen japanischen Haushalten täglich auf den Tisch gebracht. Vor dem Schlafengehen eine Tasse Miso-Brühe getrunken, soll Angespanntheit und Stress lösen und einen gesunden Schlaf fördern.

Sojasoße: Sie wird durch Gärung mit Hilfe von Schimmelpilz-Enzymen, Hefen und Milchsäurebakterien hergestellt. Sie muss eigentlich ziemlich lange reifen, bis der Fermentationsvorgang abgeschlossen ist. Heute wird auch da oft technisch „nachgeholfen".

tipp

Sojasoße hat einen hohen Salzgehalt, das sollte man beim Würzen beachten.

stop

Neuste Studien haben ergeben, dass Sojaprodukte in hoher Konzentration aufgrund hormonell wirkender Inhaltsstoffe Zellen schädigen können. Es wird daher geraten, in der Schwangerschaft und während der Menopause auf Sojaprodukte zu verzichten.

Leider ist der Anbau von gentechnisch verändertem Saatgut gerade bei der Sojabohne inzwischen sehr verbreitet.

Spargel

Spargel ist eine Staude, deren oberirdische Teile im Herbst absterben und die im nächsten Frühjahr aus den Knospen des ausdauernden Wurzelstockes wieder austreibt. Diese mit feinen, schuppenförmigen Schutzblättern bedeckten Sprosse sind das, was als Spargel geerntet und als begehrtes Gemüse verzehrt wird.

Grüner Spargel ist vitaminreicher und schmeckt wegen seines Chlorophyllgehaltes würziger als weißer. Spargel enthält das Provitamin A, mehrere B-Vitamine und Vitamin C (letzteres vor allem in den Sprossspitzen). Des Weiteren enthält er Vitamin E, K, Pantothensäure, Biotin, Niacin, Magnesium, Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen, Schwefel, Jod, Folsäure, Selen, Mangan, Kupfer, Zink, Fluor, Alkoloid, Flavoine, Purine, Saponine, ätherische Öle, wertvolle essentielle Eiweißbausteine. Seinen typischen Geschmack erhält Spargel durch die Asparaginsäure, eine Aminosäure, die besonders die Nierenfunktion stimuliert. Im Grünspargel ist zusätzlich Chlorophyll enthalten.



Spargel ist ideal, um abzunehmen.

Spargel ist ausgesprochen kalorienarm (17 kcal/100 g), denn er besteht zu 90 Prozent aus Wasser – das ideale Gemüse zur Gewichtsreduzierung.

Heilwirkung: In der Volksheilkunde gilt Spargel als hervorragende Diabetikerkost, er reinigt das Blut, regt den Stoffwechsel an, schwemmt Giftstoffe aus dem Körper, unterstützt Leber-, Nieren- und Lungenfunktion und verhilft zu reiner Haut. Spargel hat eine entschlackende und entwässernde Wirkung, er wird heute als Diuretikum gegen Blasen- und Nierenleiden, bei Rheuma, Diabetes, Milz- und Leberleiden verwendet. Frischer Spargel fördert die Regeneration von Nieren und Blase, reinigt die empfindlichen Nierenkanäle von Harnsäureablagerungen und unterstützt die Gefäß-, Blut- und Lymphreinigung. Spargel hat einen ausgleichenden Einfluss auf das Nervensystem. Seine diuretische Wirkung entlastet ferner das Herz-Kreislauf-System.

Verarbeitung: Spargel putzen. Das untere Ende abschneiden und die Stangen mit einem speziellen Sparschäler von oben nach unten schälen. Dabei dicht unter dem Kopf ansetzen und nach unten dicker schälen. Grüner Spargel wird übrigens nicht geschält!

Den geputzten, geschälten Spargel vor dem Zubereiten in kaltes Wasser legen, dann trocknen vor allem größere Mengen nicht aus. Dann den Spargel zu Bündeln von je 500g verschnüren. Am besten geht das mit einem dicken Zwirnfaden oder speziellem Küchengarn, das man rundum schnürt. Es empfiehlt sich, die Spargelstangen an den Enden auf gleiche Länge zu stutzen. Schließlich gibt man die Spargelbündel vorsichtig ins kochende, mit Salz, Zucker und etwas Zitrone ge-

würzte Wasser. Eventuell eine Scheibe Weißbrot (Toast) dazugeben – das neutralisiert die Bitterstoffe.

Beim Einkauf erkennen Sie die Qualität des Spargels an der saftigen, erntefrischen Anschnittstelle. Wenn Sie frische Spargelstangen aneinander reiben, erzeugen sie „quietschende" Töne. Sollte Ihnen beim Kauf eine erntefrische Stange hinunterfallen, zerspringt sie wie Glas, wenn sie hart fällt. Im Supermarkt am Ende eingewickelter Spargel ist immer zu kontrollieren, weil dadurch die Anschnittstelle verborgen wird. Spargel ist „rostig", wenn es zu lange regnet, und hat Würmer, wenn die Spargelfliege ihr Unwesen treibt, darauf sollte man beim Kauf achten.

Spargel gehört zu den leicht verderblichen Gemüsen, muss also möglichst kühl gelagert und innerhalb weniger Tage verzehrt oder weiter verarbeitet werden. Lagern Sie Spargel möglichst kühl, da er bei 20°C ca. zehnmal schneller seine positiven Wirkstoffe verliert als bei 2°C.

stop

Wer an Gicht leidet und wer hohe Harnsäurewerte hat, sollte auf Spargel verzichten. Spargel enthält leider große Mengen an Purinen, eine organische Verbindung, die beim Menschen zu Harnsäure abgebaut wird.

Spinat

Spinat ist ein 30 cm und höher wachsendes zartes Blattgemüse. Seine fleischigen Blätter bilden eine Rosette. Spinat enthält Vitamin A, B1, B2, B6, bei günstiger Bodenqualität außerdem B12, C, E, K, Niacin, Folsäure, Biotin, Phantothensäure, Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Schwefel, Jod, Man-

gan, Kobalt, Kupfer, Zink, Nickel, Fluor, Selen, Bitterstoffe, wertvolle Eiweißbausteine, Chlorophyll, Sekretin (eine hormonähnliche Substanz), pflanzliche Enzyme und Oxalsäure.



Spinat hat einen hohen Gehalt an Mineralien, Vitaminen und Eiweiß.

Heilwirkung: Spinat stimuliert den Stoffwechsel und zahlreiche enzymatische Prozesse im Zellenstaat Körper. Er regt die Bildung des Pankreassaftes (durch Sekretin) sowie weiterer verdauungsfördernder Säfte in Magen, Leber, Galle und in den Darmzellen an.

Er ist eines der besten Mittel gegen Verstopfung. Spinat hat durch Kobalt, Eisen, Folsäure, Chlorophyll und Kupfer eine hervorragende blutbildende Wirkung. Durch Vitamin K werden die physiologischen Blutgerinnungsfaktoren positiv beeinflusst, und somit wird einer Thromboseentstehung unterstützend vorgebeugt. Weiteres fördert der Spinat Aufbau, Wachstum und Gesunderhaltung bestimmter Molekül- und Zellstrukturen.

Verarbeitung: Wurzeln und Stiele abtrennen, anschließend gründlich waschen. Mit wenig Wasser nur kurz garen.

stop

Rheuma-, Gicht und Nierenkranke sollten Spinat wegen der enthaltenen Oxalsäure nicht in großen Mengen verzehren. In diesen Fällen Brennesselgemüse bevorzugen. Spinat sollte wegen seines Nitratgehalts nicht aufgewärmt werden.

Tomate

Kultiviert wurde das Nachtschattengewächs in Südamerika, wo es in Mexiko den Azteken auch als Heilpflanze diente. Den Anbau der Tomate in unseren Breiten verdanken wir den spanischen Eroberern, die sie mit der Kartoffel nach Europa gebracht haben.

Die Tomate ist ein frostempfindliches, krautiges, bis 1,50 m hohes Nachtschattengewächs mit mehr oder weniger stark mit Drüsenhaaren besetzten Stängeln und Blättern. Diese verleihen der Pflanze den arteigenen Geruch. An den mehr oder weniger stark verzweigten Stängeln hängen in Trauben gelbe Blüten und die Früchte. Die vielen Tomatensorten unterscheiden sich in Form, Größe und Gewicht der Früchte ganz erheblich voneinander.



Tomaten zeichnen sich durch einen hohen Carotin- und Vitamin-C-Gehalt aus.

Tomaten enthalten Vitamin A, B1, B2, B6, C, E, K, Biotin, Folsäure, Niacin, Pantothensäure, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium,, Phosphor, Eisen, Kupfer, Zink, Kobalt, Nickel, Molybdän, Mangan, Selen, pflanzliche Hormone, Fruchtsäuren, ätherische Öle und Oxalsäure.

Heilwirkung: Tomaten aktivieren den Stoffwechsel, entwässern, stimulieren die Sekretion der Verdauungsdrüsen und fördern die Darmperistaltik. Sie reinigen das Verdauungssystem und haben eine antibakterielle Wirkung. Tomaten zeigen eine krampflösende Komponente im Magen- und Darmbereich, unterstützen die Funktion von Leber und Galle sowie die Blutbildung.

Der Tomate wird neben dem Schutz vor koronaren Herzerkrankungen und Arteriosklerose auch eine krebspräventive Wirkung nachgesagt. Ursache dafür ist die Substanz Lycopin, ein Carotinoid mit antioxidativen Eigenschaften. Dieser sekundäre Pflanzenstoff soll die Zellmembranen schützen und nach neuesten Untersuchungen die Veränderung vorgeschädigter Zellen in Krebszellen verhindern. Interessant ist, dass Lycopin aus Tomatenpüree oder Tomatensaft um ein mehrfaches höher aufgenommen wird als aus frischen Tomaten. Das ist kein Paradoxon, sondern dadurch erklärbar, dass sich das relativ hitzebeständige Lycopin erst bei höheren Temperaturen voll entfaltet und dann vom Körper wesentlich besser resorbiert werden kann.

Verarbeitung: Tomaten gut waschen. Bei importierter Ware am besten die Haut abziehen (vorher heiß überbrühen), da diese meist stark mit chemischen Gift- und Schadstoffen belastet ist.

Tomaten können Sie nach Belieben zu Gemüse, Rohkost, Salat etc. verarbeiten.

stop Unreife, grüne Tomaten sollten übrigens in rohem bzw. unverarbeiteten Zustand nicht verzehrt werden, da sie das giftige Alkaloid Solanin enthalten. Dieses kann Kopfschmerzen, Übelkeit, Magenschleimhautentzündungen oder Krämpfe hervorrufen. An Nierensteinerkrankungen und Gicht leidende Personen sollten Tomaten aufgrund der enthaltenen Oxalsäure nur gelegentlich und in kleinen Mengen essen.

Topinambur

Diese frostharte, ausdauernde Pflanze sieht unserer bekannten Sonnenblume sehr ähnlich. Sie wird ebenfalls zwei bis drei Meter hoch, trägt herzförmige Blätter und ab September die kleinen, schönen Blüten. An den Wurzeln bildet sie (nach Art der Kartoffel) mittelgroße Knollen aus, die sehr unterschiedliche, oftmals seltsame Formen annehmen können: buckelig, spindelförmig an frischen Ingwer erinnernd. Durch ihre hauchdünne, hellbraune Schale schimmern die Knollen je nach Sorte weiß, gelb, rot oder violett. Topinambur schmeckt in gegartem Zustand nussig-süßlich und etwas artischockenartig.

Topinambur enthält das Polysaccharid Inulin, welches hochwirksam ist für eine gesunde Darmflora, und wichtig ist für die Immunfunktionen.



Topinambur stammt aus Nord- und Mittelamerika.

Heilwirkung: Topinambur ist ein pflanzlicher Appetitregulator ohne Nebenwirkungen. Die Knolle regt den Körper an, seine natürliche Hunger-Sättigungs-Balance wiederzufinden.

Der reichhaltige Mineralstoffkomplex und Spurenelemente wie Kalium, Eisen, Magnesium, Phosphor und Kalzium fördern die Funktionen von Muskeln und Nerven. Vitamine wie C, A, B1, B2 und Niacin runden das Ganze ab.

Der Ballaststoffgehalt ist besonders hoch, gleichzeitig ist Topinampur fett- und kalorienarm. Er hat starke probiotische Eigenschaften und wirkt sich deshalb günstig auf die Dickdarmflora und das Immunsystem aus.

Das Polysaccharid Inulin ist verwandt mit dem Insulin (Bauchspeicheldrüsensekret) unseres Körpers. Es unterstützt nachhaltig das Wohlbefinden bei Diabetes und/oder schützt mit vor dieser Erkrankung. Topinampur steigert die Leistung des Immunsystems und unterstützt die natürliche Darmsanierung. Er ist hervorragend geeignet, den Aufbau des Verdauungssystems bei Kleinkindern und Darmschwachen zu unterstützen.

Verarbeitung: Topinampur können Sie in rohem Zustand für Salat grob raspeln und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verarbeiten.

Wenn Sie die Knollen kochen, sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht zu viel Wasser verwenden, denn dann ist der Geschmack weg. Am besten im Dämpfeinsatz oder mit Öl oder Butter und wenig Wasser weich dämpfen. Als Püree zerdrückt, ist er für viele eine echte Überraschung. Übrigens sollte Topinambur nicht unbedingt geschält werden, da, wie fast überall, die meisten Vitamine und Mineralstoffe unter der Schale stecken.

tipp

Gehen Sie es langsam an. Geben Sie Ihrem Darm die Möglichkeit, Dickdarmbakterien langsam aufzubauen. Essen Sie regelmäßig kleine Portionen von Topinambur. Da Inulin nur im Darm fermentiert wird, kann es bei einem Überangebot und/oder bei Darmschwäche zu Blähungen kommen. Nach ein paar Wochen langsamer Steigerung ist Ihr Verdauungssystem saniert und Sie können soviel Sie wollen zu sich nehmen. Lassen Sie sich von Ihrem Körpergefühl leiten, wie viel Ihr Körper zur Gesunderhaltung benötigt.

Weißkohl

Unter den Krautarten ist Weißkraut die wichtigste. Es war als attraktives Nahrungsmittel schon den Römern bekannt. Wertgebende Inhaltsstoffe des Weißkrauts sind Eiweiß, Zucker, schwefelhaltiges Öl, die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Jod und besonders das die Blutbildung fördernde Eisen, Provitamin A, die Vitamine B1 und B2, schließlich Vitamin C. Weißkraut hat den höchsten Vitamin-C-Gehalt aller Krautarten. Die Besonderheit bei diesem

Kraut ist der Gehalt an Arcorbigen, einer Vorstufe des Vitamin C, das erst durch Kochen aus dem Arcorbigen entsteht, während bei allen anderen Gemüsearten Vitamin C durch das Garen mehr oder weniger verloren geht. Seit Urzeiten bekannt und angeblich von den Chinesen erfunden ist die Verarbeitung des Weißkrautes zu Sauerkraut.



Kohl ist sehr förderlich für die Gesundheit.

Heilwirkung: In der Naturheilkunde wird der Weißkohl schon seit langem erwähnt. Besonders die innerliche Anwendung des Weißkohlsafts bei Magengeschwüren hat schon lange Tradition. Dazu wird aus den Blättern der Saft ausgepresst, der einen ziemlich faden Geschmack und einen seltsamen Geruch hat. Tatsächlich, so fand die Medizin inzwischen heraus, beschleunigt die Einnahme des Saftes die Heilung von Magengeschwüre und Zwölffingerdarmgeschwüren.

Weißkohl schützt vor Krebs, stärkt die Abwehrkräfte, wirkt entzündungshemmend, ist blutverdünnend und unterstützt Schlankheitskuren.

Der heilkräftige Wickel: Kohlblätter wurden schon in der Antike als Salbe oder Verband zur Wundbehandlung verwendet. Sie sind aber auch ein probates Hausmittel bei Ent-

zündungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich. Hierbei wurde die desinfizierende Wirkung des Kohls genutzt.

Bei Gelenkproblemen (besonders des Knies) durch Überbelastung oder nach Sportunfällen ist die Anwendung von Krautwickeln hilfreich. Für einen Krautwickel nimmt man einen Weiß- oder Wirsingkohl, trennt ein paar Blätter ab, schneidet jeweils die dicke Mittelrippe heraus und wälzt alles kräftig platt, am besten mit einer Flasche auf einem Kunststoffbrett. Hölzernes Küchengerät würde den Saft aufsaugen und später kräftig riechen. Weiter benötigt man ein normales Handtuch, auf das ein Wickeltuch kommt. Die Kohlblätter werden dann dachziegelförmig auf die betroffene Stelle aufgelegt. Das Wickeltuch wird fest umgeschlagen, das Handtuch umgelegt und mit ein paar Streifen Pflaster fixiert.

Der Krautwickel gilt als ziemlich intensiv wirkendes Heilmittel. Durch die starke Hautreizung wird die Durchblutung selbst in tieferen Gewebeschichten verstärkt. Der Wickel kann ein bis zwölf Stunden liegenbleiben und täglich ein- bis zweimal angewendet werden. Man sollte aber einplanen, dass eine gewisse Ruhezeit nach dem Wickeln benötigt wird. Deshalb bietet es sich an, den Wickel zum Beispiel über Nacht anzulegen.

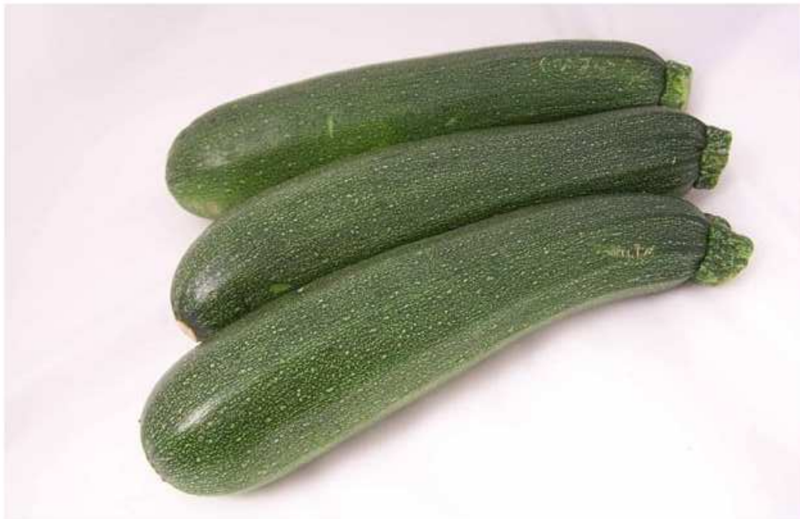
Eine der bekanntesten Varianten des Kohls ist das Sauerkraut. Es entsteht durch die Vergärung von Weißkohl durch milchsäureproduzierenden Bakterien. Sauerkraut weist nicht nur die positiven Eigenschaften des Weißkohls auf. Die darin enthaltenen Milchsäurebakterien stimulieren das Immunsystem und tragen zur Regulation der Darmfunktion bei.

Verarbeitung: Faule Blätter abtrennen, den Kohl waschen, den Strunk herausschneiden und die Blätter klein schneiden. Als Weißkohlgemüse, Krautwickel etc. zubereiten oder roh zu Krautsalat verarbeiten.

stop Für Magen- und Darmkranke ist das Weißkraut nicht zu empfehlen, da es schwer verdaulich ist.

Zucchini

Kaum zu glauben, aber der in Südamerika und Westindien heimische Riesenkürbis ist Urahn der feinen, schlanken Zucchini. Der Name kommt vom italienischen Zucca = Kürbis; die Verkleinerungsform Zucchini steht für „kleine Kürbisse ". Der Markt wird von Mitte Juni bis Oktober mit dem schmalen Gemüse aus deutschem Anbau beliefert. Zucchini werden halbreif geerntet – d.h. nicht voll ausgewachsen, mit noch nicht verhärteten Samen und manchmal noch mit Blütenresten versehen, da der Handel Früchte von 15 – 20 cm als optimale Verkaufsgröße bevorzugt. Ausgewachsene Früchte aus dem eigenen Garten können bis zu 2 kg schwer und um die 40 cm lang werden.



Besonders schmackhaft sind Zucchini, wenn sie in einer Länge von 10 bis 20 cm geerntet werden.

Die Inhaltsstoffe sind: Vitamin A, B1, B2, C, Niacin, Kalium, Kalzium, Mangan, Selen, Kupfer, Zink, Molybdän, Phosphor, Bitterstoffe, Chlorophyll und pflanzliche Schleimstoffe.

Heilwirkung: Die edlen Zucchini sind eine milde und sehr bekömmliche Gemüseart. Zucchini haben auf die Schleimhäute im Dünn- und Dickdarmbereich eine ausgezeichnete Regenerationswirkung und fördern die Ansiedlung der gesundheitsfördernden Mikroorganismen. Ihre leicht auswertbaren Zink-, Molybdän- und Selenarten fördern in Kombination mit anderen wertvollen Gemüsearten die Regeneration von Zellen, Gehirn, Schild- und Thymusdrüse. Zucchini unterstützen des Weiteren die sanfte Reinigung und Entschlackung des gesamten Organismus.

Verarbeitung: Die Zubereitung ist sehr einfach. Zucchini waschen, gegebenenfalls trocknen, Blüten und Stielansatz abschneiden. Die zarte Schale kann mitgegessen werden und sorgt für eine schöne Farbgebung der zubereiteten Gerichte, außerdem verhindert sie, dass das Fruchtfleisch beim Garen zerfällt. Größere Exemplare, beispielsweise aus dem eigenen Garten, haben bereits eine etwas härtere Schale und sollten deswegen geschält werden; ebenso können bei ihnen die Kerne entfernt werden.

Als rohe Zutat zum Salat Zucchini grob raspeln oder in dünne Scheibchen schneiden. Für Gemüsegerichte in Stifte oder Scheiben schneiden, die dann in 5 bis 20 Minuten gar sind, je nach Dicke der Scheiben und Größe der Zucchini.

Zucchini haben einen eher neutralen und ein wenig nussigen Geschmack. Im rohen Zustand eignen sie sich deshalb sehr gut für

Mischsalate und Rohkostplatten. In gekochtem Zustand bieten Zucchini vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten: In Öl gebratene Scheiben, alleine oder mit anderem Gemüse, gekocht, geschmort oder gedünstet, wobei zum Mischen besonders gut Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Auberginen passen. Alle genannten Zutaten zusammen ergeben die bekannte Ratatouille. Zucchini lassen sich sehr gut füllen, sowohl als herzhafter als auch als süßer Kuchen zubereiten und mit Kartoffeln gratinieren. Auch ergeben Zucchini in Brühen weich gekocht mit wenigen anderen Zutaten und gut gewürzt sehr leckere Suppen.

tipp Nur kurz in wenig Wasser garen. Nicht zu stark würzen, damit der mildaromatische Geschmack zur Geltung kommen kann.

Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich Zucchini zwei bis drei Wochen lang. Sie sind also ein ideales Vorratsgemüse für eine gesunde und vielseitige Ernährung. Zucchini lassen sich bestens einfrieren – sowohl roh als auch blanchiert.

tipp In der Größe von circa 15 – 20 cm sind sie besonders saftig und schmackhaft. Je mehr ihre Schale glänzt, umso erntefrischer sind sie. Wenn sie auf Druck nicht nachgeben, sind sie knackig-frisch. Weiche Zucchini mit Flecken sind überlagert.

Zwiebel

Die Zwiebel als eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt zählt noch heute zu den wichtigsten Gemüsearten und Heilpflanzen. Sie kann einen Durchmesser von bis zu zehn

Zentimetern erreichen, bei platter, runder oder ovaler Form. Außen ist sie von einigen gelben oder braunen Häuten umgeben. Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Zucker von 7-8 Prozent der Frischsubstanz. Die Zwiebel enthält Vitamin A, B1, B2, B6, C, Kalzium, Kalium, Phosphat, Schwefel, Silizium, Selen, Jod, Eisen, Fluor, Kieselsäure, Thiosulfinat, Niacin, nahezu alle essentiellen und schwefelhaltigen Aminosäuren, Senföle, ätherische Öle (Phytonzide), pflanzliche Hormone, Prostaglandin A und Glukokinine.

Heilwirkung: Die Zwiebel regt den Gallenfluss, die Verdauungsdrüsen und Schleimhäute an. Sie bringt die Körpersäfte wie Speichel, Darmsäfte, Lymphe etc. reichlich zum Fließen. Die schwefelhaltigen Aminosäuren und das bakterienhemmende Thiosulfinat stimulieren intensiv die Verdauungsenzyme.



Fast gegen jedes Leiden hat die Zwiebel Abhilfe zu bieten.

Die Zwiebel hat durch organisch gebundenen Schwefel (Sulfonamid) eine gute antibakterielle (penicillinähnliche) Wirkung gegen negative Bakterien und Keime im Darm und baut Entzündungen im Verdauungssystem ab. Sie zeigt eine blutreinigende, appetitanregende und entwässernde Wirkung. Des Weiteren

hilft sie, Blutdruck und Cholesterin zu senken. Sie wirkt schleimlösend und heilend bei Husten und Heiserkeit (vorzugsweise als Zwiebelsaft). Auch bei Insektenstichen zeigt sich ihre vorzügliche antiseptische Heilkraft. Sie verbessert wie der Knoblauch die Sauerstoffauswertung und unterstützt das Herz und den Kreislauf.

Zwiebeln beugen Infektionen vor, kräftigen das Immunsystem und kurbeln die Blutbildung an. Zwiebeln werden auch bei Erkältungskrankheiten von Kindern und Erwachsenen erfolgreich eingesetzt, beispielsweise als Zwiebelsirup, Zwiebelwickel um den Hals, auf den Ohren oder an den Füßen.

Sie lindern auch Husten, Entzündungen aller Art und sogar Haarausfall.

Anwendung: Zwiebeln sollte man möglichst roh verzehren. Fein gehackt und sehr gut gekaut, sind sie in der Regel gut verträglich.

Besondere Zubereitungen:

- Zwiebelsirup aus gehackten Zwiebeln mit Honig vermischt (über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen abseihen und in eine kleine Flasche füllen. Der Sirup ist im Kühlschrank eine Woche haltbar) oder einer ausgehöhlten Zwiebel, die mit Kandiszucker gefüllt wird. Dieser Sirup teelöffelweise eingenommen (alle zwei Stunden) hilft gegen Erkrankungen der Atemwege, also Husten, Schnupfen, Halsweh, Heiserkeit usw.
- Ein Säckchen mit gehackten Zwiebeln über dem schlafenden Kind angebracht, lässt dieses bei Schnupfen frei atmen.
- Ein Zwiebelwickel um den Hals wirkt bei Halsschmerzen, auch Angina und begin-

nendem grippalen Infekt. Dazu werden kleingeschnittene Zwiebeln in einer Kompresse (Apotheke) oder einem Taschentuch mit der Hand zerdrückt und auf dem Deckel eines heißen Kochtopfes erwärmt (es darf für den Patienten nicht zu heiß sein). Der Wickel wird um den Hals gelegt, mit Heilwolle (ungesponnene, gewaschene Wolle) bedeckt und mit einem Wollschal befestigt. Man lässt den Wickel circa zwei Stunden wirken. Danach sollte der Patient ruhen. Gehen die Halsschmerzen nach spätestens zwei Tagen nicht weg, muss ein Arzt aufgesucht werden.

- Ein Brustwickel gegen Husten und Bronchitis. Der Wickel sollte die ganze Brust bedecken. Dazu verwendet man am besten ein Küchenhandtuch, in das man die kleingehackten Zwiebeln gibt. Mit der Hand zerdrücken, erwärmen, auf die Brust legen, mit Heilwolle isolieren, eventuell mit einem Wolltuch fixieren. Ebenfalls ungefähr zwei Stunden wirken lassen. Danach sollte der Patient ruhen.
- Ein Fußwickel erreicht unterschiedliche Organe, wirkt zum Beispiel beim Zahnen von Kleinkindern, aber auch bei Blasenkatarrh und vor allem zur Aktivierung der Abwehrkräfte. Er ist also empfehlenswert in Zeiten der Grippe. Der Fuß sollte allerdings warm sein, wenn der Wickel gemacht wird, gegebenenfalls mit einem ansteigenden Fußbad (die Wärme durch Zugabe von heißem Wasser stufenweise steigern) nachhelfen. Alternativ kann man auch die Fußsohle mit einer halben Zwiebel einreiben. Auf die Zwiebelauflage Heilwolle legen und einen Wollsocken darüber ziehen. Der Patient sollte danach wieder ruhen.

- Ein Ohrenwickel wirkt bei Ohrenschmerzen, das vor allem für Kinder sehr schmerzhaft sein kann. Dazu wird ein Schlauchverband mit kleingehackten rohen Zwiebeln gefüllt, die Enden werden mit einem Faden abgebunden (ist kein Schlauchverband verfügbar, kann man auch mit einem Taschentuch improvisieren!). Der angewärmte Wickel wird so um das Ohr herum gelegt, dass er hinter dem Ohr anliegt. Mit Heilwolle bedecken. Eine Wollmütze darüber ziehen. Zwei Stunden wirken lassen. Danach sollte der Patient ruhen.
- Inhalation wirkt gegen Infektionen der oberen Luftwege: Zwei Liter kochendes Wasser in eine Schüssel geben, eine klein geschnittene Zwiebel dazugeben und den Dampf ungefähr fünf bis zehn Minuten inhalieren, bis kein Dampf mehr entsteigt.

tipp

Zwiebeltee: Wirkt gut gegen Husten und Erkältung. Dazu schneiden Sie eine ½ bis eine ganze Zwiebel klein und kochen Sie in ¼ l Wasser fünf Minuten kochen, abseihen und trinken. Mit Honig gesüßt, schmeckt er besser. Wer den Tee aber gar nicht mag, kann ihn auch auf den Nachttisch stellen und seine Dämpfe einatmen.